

## 大盛り！ピリ辛焼肉ビーフン



調理時間：15分



調理法：フライパン



カロリー：211kcal



塩分：2.1g

家で残りがちな野菜を使って簡単にできます！家族みんなが大好きな焼肉風にして豪華に見えるようにしました！  
キムチと一緒に炒めることでピリ辛味に仕上げ、ごはんに合うようにしています。

## 【中学2年生の男の子考案レシピ】

仕事から帰る時間が遅い両親が夜ご飯の時にいろいろな料理を作るのが面倒くさそうだったので、一皿でご飯と合い、家族が満足できる10～15分でできる簡単なレシピを開発しました。

『トライやる・ウィーク』とは、兵庫県が企業やお店などの職場体験を通して地域について学び「生きる力」を育むことを目的に1998年から実施している体験活動のこと。

## 使用商品

## おかず焼ビーフン スタミナ源たれ味



## 材料 5人前

おかず焼ビーフン スタミナ源たれ味：1袋

牛こま切れ肉：200g

キャベツ：1/4個（約300g）

たまねぎ：1/2個（約100g）

にんじん：1/2本（約80g）

ビーマン：2～3個（約60g）

エリンギ：1本（約40g）

コーン缶：1個

キムチ：50g

水：150cc

油：大さじ1（12g）

## 作り方

（1）  
キャベツは一口大に切り、たまねぎはくし切りにする。  
にんじんは短冊切り、ビーマンは細切りにする。  
エリンギは薄切りにする。

コーン缶は水気を切っておく。  
（2）  
フライパンに油（大さじ1）を熱して牛肉を炒める。  
8割程度火が通ったら、キムチを加えて炒める。【中火】

（3）  
キャベツ・にんじんを加えて炒める。  
（4）  
たまねぎ・ビーマン・エリンギを炒めて、コーンも加えて炒める。

（5）  
ビーフン・水（150cc）を入れる。  
ビーフンに野菜を被せるようにしてふたをし、約4分加熱する。【中火】  
加熱途中2分で一旦ふたをあけ、ビーフンをほぐしてください。

（6）  
4分後ふたをとり、残った水分を飛ばすようによく炒める。