

## オイスターソースとマヨネーズ使ったごろごろ野菜の焼ビーフン



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：670kcal 🧂 塩分：5.4g

「食からはじまる、笑顔のある暮らし。」をテーマに食から暮らしを笑顔にする情報をお届けするメディア「macaroni」さまとコラボ！macaroni 料理研究家 はまりさん考案レシピです。食感も楽しいごろごろ野菜を楽しむビーフン。オイスターソースとマヨネーズを使って、フライパンひとつで美味しく野菜がたっぷり摂れます

### 使用商品

### ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油

1960年生まれのロングセラー商品。  
味付タイプのビーフンなので、ゆで戻す手間がいりません。  
フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。  
ダイエットにうれしい低GI食品です。



### 材料 1~2人前

ケンミン 焼ビーフン：1袋  
豚バラ肉（薄切り）：50g  
赤パプリカ：1/4個  
黄パプリカ：1/4個  
なす：1本  
キャベツ：1/2枚  
れんこん：2cm

じゃがいも：1/2個  
マヨネーズ：大さじ1杯  
オイスターソース：大さじ1杯  
水：150cc

### 作り方

- (1) 豚バラ肉、キャベツはひと口大、パプリカは1cm幅、なすは1cm幅の半月切り、れんこん、じゃがいもは薄く半月切りにします。
- (2) 油を引かずに豚バラ肉を並べ、カリカリになるまで焼きます。マヨネーズ、野菜を入れて火が通るまで焼きます。オイスターソースを加えて絡め、取り出します。
- (3) ビーフン、水を入れてビーフンが柔らかくなるまで煮こみます。ビーフンがやわらかくなり水分が飛んだら、の野菜を戻し入れ、絡めて完成です。