

おかず焼ビーフンおすすめのレシピ【基本の作り方】



 調理時間：15分  調理法：フライパン  カロリー：337kcal  塩分：1.9g

野菜がたっぷり手軽に美味しく食べられる大皿おかずの焼ビーフン！
フライパンで一度に調理するのが大変な家族分の大量の野菜を、蒸し焼きするだけで手間を
かけずに簡単調理
香味野菜の風味と牡蠣の旨味が広がる濃厚な味わいが特徴です。

使用商品

ごはんがすすむおかず焼ビーフンオイスターソース味

フライパンひとつで簡単に作れて、1食に必要な家族分の野菜をおいしく食べられるボリュームたっぷりの大皿メニューが作れるおかず専用焼ビーフン。
香味野菜と牡蠣の旨味が広がる濃厚な味付けで、ごはんと一緒に野菜をたっぷりおいしく召し上がりいただけます。



材料 3～4人前

おかず焼ビーフン オイスターソース味：1袋
豚ばら肉：200g
キャベツ：1/4個（約200g）
にんじん：1/2本（約80g）
ピーマン：1個（約50g）
たまねぎ：1/4個（約50g）
水：150cc
油：大さじ1（12g）

作り方

- (1)
豚ばら肉・キャベツ・にんじん・ピーマンは細切りにする。
たまねぎは薄切りにする。
- (2)
フライパンに油（大さじ1）を熱し、豚ばら肉を炒める。【中火】
- (3)
ビーフン 野菜の順に重ね、水（150cc）・添付ソースを加える。
ふたをし、4分加熱する。【強火】
加熱途中2分で一度ふたを取ってビーフンを裏返し、全体を軽く混ぜ合わせてください。
- (4)
4分後ふたを取り、全体を炒め合わせて残った水分をほどよくとばしたら完成。