





大皿おかず ごはんがすすむ ガリバタチキン焼ビーフン



 調理時間：15分  調理法：フライパン  カロリー：283kcal  塩分：1.9g

たまねぎ、しめじ、じゃがいもを丸ごと1個使い切り！にんにくとバターの香りがごはんとは相性抜群！チキンも入っているので、ボリューム満点のレシピです

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がいただけます。



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
鶏もも肉：1枚（約200g）
たまねぎ：1個（約200g）
じゃがいも：中1個（約150g）
しめじ：1パック（約120g）
にんにく：2片（10g）
バター（有塩）：10g

水：150cc
油：大さじ1（12g）
トッピング
黒こしょう：適量
青ねぎ：適量

作り方

- (1) 鶏もも肉は一口大に切る。
たまねぎは1cm幅の薄切りにする。
じゃがいもは拍子切りにして水にさらしておく。
しめじは石づきを切り落としてほぐし、にんにくは薄切りにする。
- (2) フライパンに油（大さじ1）を熱してにんにくを炒め、香りが出たら鶏もも肉を加えて炒める。【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、水分を飛ばしながら炒め、バターを加えて絡める。
- (5) 黒こしょう・青ねぎをトッピングしたら完成。