

## たっぷり野菜を入れてつくる焼ビーフン【基本の作り方】



 調理時間：10分  調理法：フライパン  カロリー：452kcal  塩分：2.8g

手軽に野菜がたくさん食べられる！調味料つき＆フライパンひとつで簡単調理できる2～3人前のレシピです

### 使用商品

### たっぷり野菜を入れてつくる 焼ビーフン

簡単に野菜がたっぷり美味しくとれるおかずの素です。醤油の効いた風味豊かな中華ソースが、種類を問わず、野菜の旨味を引き立たせます。ゆでもどし不要の新開発めんを使用し、調理時間は即席麺なみの短さを実現します。



## 材料 2～3人前

野菜を入れてつくる焼ビーフン：1袋  
豚肉（薄切り）：20g  
野菜：約100g  
（キャベツ・白ねぎ・にんじん・ニラ）  
水：150g  
油：大さじ1/2（6g）

## 作り方

- (1) 肉・野菜は食べやすい大きさにカットする。
- (2) フライパンを熱して、油（大さじ1/2）を入れ、肉・野菜を炒める。
- (3) 具材に火が通ったら、水（150cc）・ビーフンを入れる。
- (4) ビーフンが水煮浸るようにはぐし、ときどきはぐしながら【中火】で焼く2分間煮込む。
- (5) 水分がなくなったら仕上げに液体ソースを加えよく絡めて炒める。