

大皿おかず ほうれん草と卵の中華炒め焼ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：404kcal 🧂 塩分：2.0g

ほうれん草とたまねぎ、卵をたっぷり入れて、具たくさんの大皿おかずメニューが完成します

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 水：150cc
豚ばら肉：200g 油：大さじ1 (12g)
ほうれん草：1束 (約200g) 油：大さじ1 (12g)
たまねぎ：1個 (約200g)
卵：2個

作り方

- (1) 豚ばら肉は一口大に切る。
ほうれん草は3cm幅に切り、水にさらしてアクを抜いておく。
たまねぎは1cm幅の薄切りにする。
卵は溶いておく。
- (2) フライパンに油 (大さじ1) をしっかりと熱し、溶き卵を入れて、半熟のスクランブルエッグを作る。
お皿に一旦取り出しておく。
- (3) 再びフライパンに油 (大さじ1) を熱し、豚ばら肉を炒める。【中火】
- (4) 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。
- (5) 4分後ふたを取り、半熟のスクランブルエッグをフライパンにもどす。
全体を炒め合わせ、残った水分をほどよく飛ばしたら完成。