





## 電子レンジでできる おかず焼ビーフンの作り方



 調理時間：15分  調理法：電子レンジ  カロリー：290kcal  塩分：1.9g

電子レンジでできるおかず焼ビーフンの作り方をご紹介します。食材を入れて電子レンジで重ね蒸しするだけ！お肉も野菜もひと皿でたくさん摂れる、楽ちんメニューです。

### 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（200g）  
にんじん：1/2本（80g）  
たまねぎ：1/4個（50g）  
ピーマン：1個（50g）  
油：小さじ1（4g）

## 作り方

- (1)  
豚ばら肉は一口大に、野菜はすべて細切りにする。  
(たまねぎは繊維に沿って薄切り、ピーマンは繊維を断ち切る方向で細切りにする。)
- (2)  
耐熱皿（少し深さがある大きめのお皿など）に、野菜（半分量） ピーフン 野菜（残りの量） 豚肉を順に入れる。  
油（小さじ1）を回しかけ、添付ソースを入れてラップをする。  
ビーフンに被せるように野菜を乗せてください。  
豚肉は薄く広げるようにしてください。  
野菜から水分がたくさん出るので、水は入れません！
- (3)  
電子レンジで加熱する。  
【600W：9分 or 500W 10分50秒】
- (4)  
ラップを取り全体をよく混ぜ、ラップを外したまま、さらに1分30秒加熱する。  
3の終わりでは、ソースがビーフンばかり絡んでいる状態になるので、肉や野菜にも味が入るように全体をしっかりと混ぜてください。  
ラップを外した状態でさらに加熱することで、余分な水分が飛び、全体の味が良くなじみます。
- (5)  
全体をよく混ぜ合わせる。