

焼きビーフン

合計加熱調理時間 約 11分

[1人分：370kcal/食塩相当量：1.2g]

野菜たっぷり、油少なめであっさりしたおいしさのヘルシー焼きビーフン。



分量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	4分	100℃
2	コンビ	100%	7分	180℃

材料 (8人分)

ビーフン	360g
水	1000cc
<材料a>	
豚バラ肉 (幅2cmに切る)	180g
塩A	少々
酒A	大さじ1
むき海老 (横半分に切って背わたを取る)	16尾
干しいたけ (水で戻して薄切り)	40g
きくらげ (水で戻して細切り)	3g
<材料b>	
酒B	大さじ2
鶏がらスープの素	大さじ4
ごま油	大さじ3
<材料c>	
もやし	240g
ニラ (長さ3~4cmに切る)	120g
キャベツ (幅1cmの細切り)	120g
タマネギ (幅1cmの細切り)	120g
ニンジン (太めの千切り)	80g
ピーマン (太めの千切り)	3個
塩B	適宜
こしょう	適宜

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・豚バラ肉は塩A、酒Aを振る。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にビーフン、水を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. ギャルにあげて水気を切る。
3. 65mmのテフロン加工ホテルパン1枚に2、<材料a>を入れて<材料b>を振り、<材料c>を広げてのせ、【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 全体を混ぜ合わせ、塩B、こしょうで味を調える。



調理ポイント

- ◆ビーフンを多段で加熱する際は6分に設定をして、加減をすること。
- ◆作り方3の加熱時に表面が焦げやすいので、水分の多いもやしやキャベツを上のにのせるようにするとよい。
- また、多段で加熱する際は加熱時間を2~3分多く設定をして、加減をすること。