

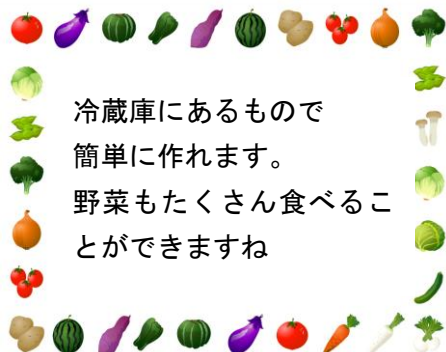
レンジで簡単！五目ビーフン

【材 料】4人分

ビーフン…75g 戻してから5cmに切る
豚こま肉…100g 1cmぐらいのせん切り
玉ねぎ…中1/2個 スライス
ピーマン…1個 せん切り
キャベツ…1/8個 短冊切り
もやし… 1/2袋
長ねぎ…1/3本 小口切り
きくらげ…3~4個 戻してからせん切り
桜エビ…山盛り大さじ1

{調味料}

ガラスープの素…小さじ1
水…80ml
酒…大さじ1
しょうゆ…大さじ1
ごま油…小さじ2
塩…小さじ1/2
こしょう…少々
お好みでラー油



【作り方】調理時間 25分

*ビーフン、きくらげはぬるま湯(約40度)で10分つけておく。
*調味料はよく混ぜておく。

- ①耐熱容器にビーフン、野菜、きくらげ、桜エビ、豚肉の順番に入れていく。
- ②調味料をまんべんなくかけて、ラップをしてレンジで加熱する。(600wで7分)



- ③加熱後、大きめのボールに移して全体を混ぜ合わせて出来上がり。(熱いので火傷に注意する)
- ④お好みでラー油をかけてもいいです。