

## IH調理 焼きビーフン



### 作り方

- ビーフンはお湯（分量外）で約3~4分ゆでてざるにあげ、ボウルに入れ、ふたをして約1分蒸らし、サラダ油（分量外）を回し入れ混ぜておく。
- にらは長さ3cmに切り、玉ねぎ、ピーマン、焼き豚は細切りにする。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「200°C」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、焼き豚、玉ねぎ、しめじ、ピーマンを入れて炒め、ビーフンを加えていため合わせる。
- Aの調味料を加える。
- 溶いた卵を入れて、にらを加えて混ぜる。
- ごま油を回しかけ、白いりごまを散らす。

適温調理

焼き物

設定温度の目安  
200°C

材料（2人分）

ビーフン	150g
サラダ油	大さじ1
にら	1/2わ
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1個
焼き豚	50g
しめじ	50g

A	しょうゆ	小さじ1/2
	塩	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1/4

Ⓐを合わせておく

ごま油	大さじ1/2
白いりごま	大さじ1/2