

# 炒めビーフン

材料（4人分）		作り方
ビーフン (水またはぬるま湯で戻す)	60g	① えびに酒(分量外)をふり、臭みをとる。 ② フライパンにごま油をひき、豚肉、①を入れて炒め、塩・こしょうをする。 ③ たまねぎ、にんじん、たけのこを入れ、炒める。 ④ キャベツ、チンゲン菜、ビーフンを入れて炒め、しょうゆで味を調える。 ⑤ 最後に、ごま油(分量外)を少量回し入れる。(香りが引き立ちます)
豚もも肉(スライス)	80g	
えび	40g	
にんじん(短冊切り)	1/2本	
たまねぎ(スライス)	1/2個	
キャベツ(短冊切り)	2~3枚	
干しいたけ (水で戻して短冊切り))	2g	
たけのこ・水煮(短冊切り)	40g	
チンゲン菜(ざく切り)	20g	
しょうゆ	小さじ1	
塩・こしょう	少々	
ごま油	適宜	



## ひとこと Memo

ビーフンは、お米からできた麺です。

野菜たっぷりで食べ応えのある一品です。ぜひご家庭でも作ってみてください。

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	292kcal
たんぱく質	14.7g
脂質	13.5g
食塩相当量	1.3g

