

炒めビーフン

《材料》 (1人分正味量 単位 g)

ビーフン	20	
豚こま肉	12	
むきえび	12	
ムラサキイカ	15	
たけのこ水煮	15	
にんじん	15	
たまねぎ	20	
干しいたけ	0.5	
キャベツ	20	
ピーマン	8	
サラダ油	0.3	
A	塩	0.4
	こしょう	0.01
	しょうゆ	2
	中華味	0.7
白ワイン	1	
ごま油	0.7	

《作り方》

- ① にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマンはせん切りにする。
- ② 干しいたけは、水で戻してせん切りにする。
- ④ キャベツは短冊切りにする。
- ⑤ ビーフンはさっとゆで、流水であら熱をとる。
- ⑥ フライパンに油を熱し、豚肉、むきえび、イカの順に炒め、白ワインを加える。
- ⑦ ⑥に、たけのこ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけを加えて炒め、⑤のビーフンとピーマンを入れ、Aで調味し、仕上げにごま油を回し入れる。

※ 一口メモ

子どもたちに人気のメニューです。ビーフンは、台湾で古くから作られている米を原料とした麺で、スープの具としてもよい食品です。

○ 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
162	9.9	3.6	35	0.6	118	0.13	0.08	17	1.1