

主菜 - 麺類 g-18 炒めビーフン



MEMO



材 料	分量 (g)
ビーフン	20.00
豚もも肉	20.00
えび(2L)	10.00
すまき	5.00
にんじん	10.00
たけのこ(水煮缶詰)	10.00
キャベツ	30.00
青ピーマン	5.00
たまねぎ	15.00
食塩	0.50
こしょう	0.03
しょうゆ(淡口)	3.00
サラダ油	1.50
ごま油	1.00

エネルギー (kcal)	172
たんぱく質 (g)	9.5
脂質 (g)	5
カルシウム(mg)	32
鉄 (mg)	0.4
VA(μg)	157
VB(mg)	0.22
VB2(mg)	0.06
塩分(g)	1.1
食物繊維(g)	1.5

作り方

すまきは輪切りにする。にんじん・たけのこは短冊切りにし、たけのこは茹でておく。たまねぎはくし形に切る。キャベツは細めの短冊に切る。ピーマンはせん切りにし、茹でて色止めをする。ビーフンを茹でる。

油で豚肉、にんじん・たけのこ、たまねぎ、えび・すまき、キャベツ、塩・こしょう、ビーフンの順に炒めていく。

調味する。ピーマンを混ぜ合わせる。

ビーフンは茹で過ぎないように注意。(約1分)
ごま油をビーフンの上にかけて炒めると、さばきやすい。

