

焼きビーフン

炒め物

164kcal / 脂質5.0g / 塩分0.9g



ワンポイント

ビーフンはぬるま湯でもどすようにしましょう。

熱い湯でもどしたり、ゆですぎたりすると、炒める時に短く切れてしまうことがあります。



材料(4人分)

- ・ビーフン 60g
- ・豚肉(スライス) 80g
- ・えび 40g
- ・かまぼこ 40g
- ・てんぷら 20g
- ・キャベツ 160g
- ・たまねぎ 80g
- ・にんじん 40g
- ・白ねぎ 40g
- ・サラダ油 小さじ2

- ・しょうゆ(こいくち) 小さじ2/3
- ・コンソメスープのもと 小さじ1/3強

- ・塩 少々
- ・洋こしょう 少々

作り方

- ① 豚肉は2cm幅に切る。ビーフンはぬるま湯でもどす。
- ② かまぼこ、てんぷら、キャベツは短冊切りにする。
- ③ たまねぎ、にんじんはせん切り、白ねぎは小口切りにする。
- ④ サラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ⑤ にんじんを入れて炒め、あく、油をとる。
- ⑥ たまねぎ、えびを入れ、炒める。
- ⑦ てんぷら、かまぼこ、キャベツを入れ、炒める。
- ⑧ 調味しビーフンを入れ、炒める。
- ⑨ 白ねぎを加えて炒める。
- ⑩ 塩、洋こしょうで味をととのえる。