

1日1800kcal
ヘルシーレシピ

recipe

焼きビーフン

コード:013b1

調理時間

20分



エネルギー・・・416kcal

たんぱく質・・・9.4g

脂質・・・11.0g

炭水化物・・・62.4g

塩分・・・2.2g

1人分

材料

1	ビーフン	4玉
2	にんじん	中1/2本
3	ロースハム	6枚
4	茹でたけのこ	小1/2本
5	ピーマン	1個
6	きくらげ	大2枚

調味料

1	酒	1/2カップ
2	濃口醤油	小さじ2
3	オイスターソース	大さじ1/2
4	食塩	小さじ4/5

5 コショウ 少々

仕上げ

1 ゴマ油 小さじ2

4人分

作り方

- 1 にんじんはいちょう切りにする。茹でたけのこは薄切り、ハムは2cm角に切る。きくらげは戻して2cm角に切る。ピーマンはせん切りにする。
- 2 たっぷりの熱湯にビーフン入れて火を止め3～4分おいて硬めに戻す。水切りして食べやすく切り、油をからめる。
- 3 調味料を合わせておく。
- 4 フライパンに油を熱し、 を加えて炒める。野菜に油がからんできたら を加えて炒める。 を加えて手早く混ぜる。炒めながら混ぜて汁気が無くなってきたら仕上げにごま油をまわしかける。

[トップに戻る](#) [13日・昼食に戻る](#) [8-14日に戻る](#)

mushroomsoft