



ビーフン



材料(子ども 5 人分)

ビーフン	75g
豚こま肉	40g
たまねぎ	1/2 個
ピーマン	1 個
干しいたけ	2 個
にんじん	1/4 本
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	10g(大さじ 1/2 強)
炒め油	適量

つくり方

- ① たまねぎ・にんじん・ピーマン・水で戻した干しいたけを千切りにする。
- ② ビーフンをぬるま湯でもどしておく。
- ③ 油を熱し、豚こま肉を炒め、次ににんじん・たまねぎ・ピーマン・干しいたけの順に炒め、調味料を入れて味付けをする。
- ④ ③に②のビーフンを入れてさらに炒め、味を調える。

調理のヒント!

野菜は冷蔵庫にあるものを使っても OK です。

栄養士よりワンポイント

ちょっとしたおやつでも、食事でも OK です。