



# カレービーフン



## 材料(子ども 5 人分)

ビーフン	75g
豚こま肉	40g
たまねぎ	75g(1/2 個)
ピーマン	25g(1 個)
干しいたけ	4g(2 個)
にんじん	50g(1/4 本)
カレー粉	1g(小さじ 1/2)
塩	少々
こしょう	少々
油	10g(大さじ 1 弱)
しょうゆ	10g(大さじ 1/2 強)

### 調理のヒント!

冷蔵庫にある野菜を代用しても OK です。

## 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。

### 栄養士よりワンポイント

ちょっとしたおやつにも、食事にもいかがでしょうか。  
カレー粉を足していつものビーフンをカレー味にしてみてもいかがでしょうか？