

キャベツたっぷり台湾風ビーフン



調理時間:20分



材 料

2人分



作 り 方

ビーフン	120g
豚ロース肉(脂身つき)	150g
キャベツ	1/2個(600g)
パプリカ(赤)	1/4個(40g)
パプリカ(黄)	1/4個(40g)
干しえび	10g
干しえびのもどし汁	大さじ2
A 「Cook Do」オイスターソース	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1/2
「瀬戸のほんじお」	少々
こしょう	少々
ごま油	大さじ2

(1)ビーフンは表示時間通りにゆで、食べやすい長さに切る。豚肉、キャベツ、パプリカはひと口大に切る。干しえびはヒタヒタのぬるま湯でもどし、もどし汁は大さじ2とっておく。

(2)フライパンにごま油大さじ1を熱し、(1)の豚肉を入れて炒める。火が通ったら、(1)のキャベツ・パプリカを加えてサッと炒め、いったん取り出す。

(3)同じフライパンにごま油大さじ1を熱し、(1)の干しえび・もどし汁、Aを加える。ひと煮立ちしたら、(1)のビーフン、(2)を加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。



栄 養 成 分

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンE
664kcal	26.5g	30.1g	69.7g	480mg	2.4mg	33 μ gRAE	1.7mg
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分	野菜摂取量
0.68mg	0.25mg	0.64mg	159mg	71mg	5.6g	3.3g	289g



使 用 商 品



「瀬戸のほんじお®」1kg袋

瀬戸内・備前岡山の海水のみを使用して作られた国産原料100%のあら塩です。塩味がほどよく、まろやかな味わいなので、漬け物や焼き魚、おにぎりなど、お料理や素材の味をよりいっそう引き立てます。



「Cook Do®」(中華醤調味料)オイスターソース 110gプラボトル

ク深くまろやかな味わいが特長のオイスターソースです。どよいトロミで素材になじみやすく、バランスの整った味付けができるので、炒めものやいつもの中華メニューが簡単にワンランク上の味に仕上げられます。

