



レシピ一覧



# 主菜にも副菜にも！ ビーフンソテー

**栄養価** エネルギー53kcal たんぱく質1.2g カリウム62mg リン17mg 食塩0.5g

参考：日本食品標準成分表2020年版(八訂)

## 材料(1人分)

ビーフン	10g	
たまねぎ	20g	
ピーマン	10g	
赤パプリカ	5g	
きくらげ	0.5g	
サラダ油	1g(小さじ1/4)	
A {	おろしにんにく	0.5g
	塩	0.2g
	減塩醤油	3g(小さじ1/2)
	コショウ	少々

## 作り方

- ①ビーフンときくらげは水で戻しておく。  
きくらげ・玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカは薄切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカを炒める。火が通ったらビーフンときくらげを加えて炒める。
- ③Aの調味料を入れて味付けし、完成。

※今回は塩分30%カットの減塩醤油を使用しました



ビーフンは主に米粉で作られた麺です。エネルギーを補給したい方は副菜に追加するとGood！肉や厚揚げを混ぜるとメイン料理にもなります♪