

ビーフンソテー カレー風味

〈主な材料 4人分〉

ビーフン	100	
豚もも薄切り	100g	
冷凍むきエビ	80g	
タマネギ	2分の1個	
シイタケ	4個	
ピーマン	2個	
ニンニク	1片	
カレー粉	大さじ1	
鶏ガラスープ	2分の1カップ	【A】
サラダ油	大さじ1	
しょうゆ	大さじ2分の1	
酒	大さじ1	
塩・コショウ	少々	



〈作り方〉

- ①ビーフンは茹でて戻し、食べやすい長さに切る。
- ②冷凍むきエビは解凍しておく。
- ③豚もも肉は細切り、タマネギ・シイタケは薄切り、ピーマンは細切りにする。ニンニクはみじん切りにする。
- ④フライパンに油を熱しニンニク・豚肉・カレー粉小さじ1を炒め、一旦取り出す。
- ⑤同じフライパンでタマネギ・シイタケ・ピーマン・エビを炒める。
- ⑥⑤のフライパンに豚肉を戻しビーフンを入れ、残りのカレー粉・【A】を加えビーフンをほぐしながら炒める。

【エネルギー 201kcal、タンパク質 12g、塩分 0.8g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杉浦恵里)