

豚肉のカレー風味ビーフンソテー

豚肉は糖質代謝に必要なビタミン B1 を豊富に含みます。残暑の疲労回復に効果的です。

<主な材料・2人分>

ビーフン	100g	
豚もも肉薄切り	100g	
えび	80g	
赤、黄パプリカ	各 1/4 個	
ピーマン	2 個	
ズッキーニ	1/2 本	
玉ねぎ	1/2 個	
油	小さじ 1	
酒	大さじ 2	A
ナンプラー	大さじ 1	
みりん	大さじ 1	
カレー粉	小さじ 2	
こしょう	適量	
パクチー	適量	
酒	小さじ 1	



<作り方>

- ① ビーフンは袋の表示通りに茹でて、ざるにあげ、水けを切っておく。
- ② 豚肉と野菜はすべて細切りにする。エビは酒をふっておく。
- ③ フライパンに油を熱し、②の豚肉を炒め、②のエビと野菜を入れて炒めて全体がしんなりするまで炒める。
- ④ ①のビーフンを入れて混ぜ合わせ、Aを入れて、全体に汁けがなくなるまで混ぜながら炒める。こしょうを振り味をととのえる。
- ⑤ 器に盛り付け、パクチーを飾る。

エネルギー 410 kcal 蛋白質 25.0 g 塩分 2.4 g