

シーフードとごま油でアジア風♪

☆野菜たっぷり塩味ビーフン



【材料】大人2人分、子ども1人分

・ビーフン(乾燥)	100g
・シーフードミックス(冷凍)	1/2袋(約80g)
・ごま油	小さじ2
・もやし	1袋
・にら	1/4束
・人参	1/3本
・きくらげ	少々
・中華風スープの素	小さじ1と1/3
・食塩	小さじ1/2
・醤油	大さじ1/2
・水	100cc

【作り方】

- ①きくらげは水で戻し、固い部分を除き、千切りにする。鍋にお湯を沸かし、シーフードミックスを入れて軽く茹でたら取り出し、火を止めてビーフンを3分間入れ、ザルにあげる。
- ②にらは2~3cm、人参は千切りに切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、野菜を軽く炒めたら、①のきくらげ、シーフードミックス、湯切りしたビーフンを加える。
- ④調味料を混ぜ合わせ、③にまわしかけ、味を調える。



ビーフンはお湯を使うことで早く戻すことができます！



きのこや葉物などを加えても美味しいです。
野菜がたくさん食べられます！

献立例

野菜たっぷり塩味ビーフンには、サラダや汁物と合わせて！

◆作った感想をお寄せください。_____に入れてください。

キリトリ線

(○をつけてください)

野菜たっぷり塩味ビーフン

すぐにできた たいへんだった
おいしかった 期待はずれだった

感想

ご協力ありがとうございました。

令和元年10月号