

# 広告

## 食改さんの健康レシピ

### ビーフン

1人分139 Kcal



今回は、野菜などたくさんさんの食材を使ったビーフンの紹介です。材料の一つである干しえびは、独特の風味があり、カルシウムが豊富で、今回使う量8g中に568mgのカルシウムが含まれています。表紙で紹介しているキクラゲを加えてもおいしいですよ！

#### 作り方

- ①ビーフンはボールに入れ、熱湯をかけて混ぜ、ふたをして1〜2分蒸らして水で洗い、ざるにあげる。干しえびは刻んでぬるま湯(大きじょう)につける
- ②豚肉は長さ5cmに切り、Aの調味料でよく混ぜ合わせ15分置く
- ③モヤシはひげ根をとり、タケノコは長さ5cmの細めのくし切り、ニンジンも皮をむき縦に薄切りしてから千切りにする
- ④干しシイタケは水で戻し、軸を取り千切りにする
- ⑤長ネギは長さ5cmの千切り、ピーマンは縦半分に切り、種を取り千切りにする
- ⑥フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉を入れ色が変わるくらいまでいため、タケノコ、ニンジン、シイタケ、ピーマン、長ネギ、モヤシの順に入れてさらにいため、塩こしょうを加える
- ⑦干しえびを漬け汁ごと加え、ビーフンを加えてよくいためる。最後に鍋肌からしょうゆを入れ混ぜ合わせる

#### 材 料 (4人分)

- ビーフン……80g
- ピーマン……1個
- 干しえび……8g
- サラダ油……大きじょう
- モヤシ……50g
- 塩こしょう……少々
- ゆでタケノコ……20g
- しょうゆ……小さじ1/4
- ニンジン……20g
- 豚もも肉……50g
- 干しシイタケ1枚 A・酒……小さじ1
- 長ネギ 1/2本 「しょうゆ……小さじ1

【レシピ協力】石狩市食生活改善推進員)

まちの情報はインターネットテレビやコミュニティFMでもぜひチェックしてください!

ERIS ありす いしかりネットテレビ  
<http://www.i-eris.tv/>

81.3MHz  
 まっほろラジオ

FM あいらじ(石狩の情報満載でお届けしています)  
 毎週金曜17:15~17:45