



<材料：3人分>

ビーフン(乾)	50 g	【A】	おろしにんにく	小さじ1/2
焼き豚	30 g		おろししょうが	小さじ1/2
人参	30 g		顆粒中華だし	大さじ1/2
キャベツ	50 g		オイスターソース	大さじ1/2
えのき茸	1/2パック		ごま油	大さじ1/2
生椎茸	3枚		塩・胡椒	適量
きくらげ(乾)	2 g		刻みねぎ	適量

<栄養価：1人分>

エネルギー：127 kcal たんぱく質：5.3 g 脂質：3.3 g 炭水化物：21.2 g 食塩：1.6 g

<作り方>

- ① きくらげは、水戻ししておく。沸騰した500 mlの湯にビーフンを5分浸け、ザルにあげて水気を切る。
- ② 人参、キャベツ、焼き豚は短冊切りにする。きのこは石づきを落とし、椎茸は軸を刻んで、笠を4つ切りにする。えのき茸は長さを半分に切る。
- ③ 平らな耐熱容器に①のビーフンを広げ、その上にきくらげと②の具をのせ、よく混ぜ合わせたAを全体に均等にかける。
- ④ ラップをふんわりとかけ、電子レンジ600Wで3～4分加熱する。上下を返しながらしっかりと混ぜ、全体に味を均等になじませる。塩・胡椒で味を調えたら、器に盛り、刻みねぎをかける。

🏠 一口メモ

- ・ビーフン(中国語：米粉)はうるち米から作られる中華麺の一種です。副菜(野菜、きのこ)が多く、主食(ビーフン)が控えめなので、ダイエット向きのレシピです。
- ・きのこは洗うと水っぽくなったり、風味が失われるので、洗わずに使用します。汚れが気になる場合は、水で湿らせたキッチンペーパーでふき取りましょう。残ったきのこは、石づきを落としてほぐし、生のまま保存パックに入れ、空気を抜いて保存しておくとお便利です。冷凍したきのこは、加熱すると細胞膜が壊れ、酵素の働きによってうま味が増して美味しくなります。

🍷 健康・栄養情報

きのこ類は食物繊維(特に不溶性食物繊維)を豊富に含んでおり、その他にも下記のような栄養成分が含まれています。

β-グルカン：免疫力強化、コレステロール値の上昇抑制。食物繊維の一種。

ビタミンB₁：疲労回復。脳神経系の正常な働きや皮膚、粘膜の健康の維持。

カリウム：ナトリウムの排泄による血圧低下やむくみの軽減。

ビタミンD：骨の形成に必要なカルシウムの吸収を促進。生椎茸よりも干し椎茸に多く含まれる。

ギャバ：血圧や神経の安定、ストレスの軽減。えのき茸に特に多く含まれる。

😊 キッズ

すべての作業を親子で一緒にやってみましょう。



🔑 献立例

主食・副菜：きのこたっぷりビーフン 主菜：エビチリ 汁物：野菜とワンタンのスープ

※ 主食(炭水化物)が少ないため、適宜ごはんや、いも類などを加えるとよいでしょう。