令和７年８月「焼きビーフン」レシピ紹介

　夏場は食欲が減退しますが、食べなくては夏を乗り切る体力がつきません。
　夏は、エネルギーの消費量が増えて代謝に必要なビタミンＢ1が不足しがちになるので、食事からビタミンＢ1 を補給する必要があります。豚肉にもビタミンＢ1 が含まれているので野菜と一緒に上手に取り入れて、夏バテを予防しましょう！

「焼きビーフン」

【栄養価（幼児1人分）】

・エネルギー	103Kcal
・たんぱく質	5.9g
・脂質	3.3g

≪材料　幼児4人分≫

・ビーフン	40g
・玉ねぎ	160g
・豚肉	80g
・人参	40g
・ピーマン	20g
・干し椎茸	4g
・たけのこ水煮	20g
・なたね油	4g
・しょう油	3g
・塩	0.4g
・こしょう	少々

≪作り方≫

1. フライパンに油をひき、1cmにカットした豚肉、千切りした玉ねぎ、人参、干し椎茸、ピーマン、たけのこ水煮を入れ炒め、塩こしょうで調味し、干し椎茸の戻し汁を入れる。
2. 1にビーフンを加え入れ、汁を吸わせながら仕上げる。

※ビーフンは下茹でせずに、そのままフライパンに入れて炒めます。
　お肉や野菜の旨味を吸わせながら仕上げるほうが、炒める時にビーフンが切れずに綺麗に仕上がります。