

【そぼろ和え】レシピ

【材 料 (4人分)】

| | |
|------|-----------------------|
| 鶏挽肉 | 90g |
| カレー粉 | 小さじ 1/2 (1g) |
| 油 | 小さじ 1 と 1/2 (6g) |
| ビーフン | 35g |
| キャベツ | 葉 3 枚 (140g) |
| 人参 | 1/3 本 (60g) |
| 砂糖 | 大さじ 1 (9g) |
| 醤油 | 小さじ 2 と 1/2 (15g) |
| ④ 酢 | 小さじ 1 と 1/2 (7.5g) |
| 油 | 大さじ 1 と 小さじ 1/2 (14g) |
| 塩 | 少々 |



栄養価<1人分>

| | | | |
|-------|---------|----|------|
| エネルギー | 143kcal | 脂質 | 8.0g |
| たんぱく質 | 5.4g | 食塩 | 0.6g |

※ご家庭で作りやすいよう、分量等を一部変更しています。



【作り方】

- ① ビーフンは茹でて冷ます。
- ② 人参、キャベツは千切りにし、茹でて冷まして水気を絞る。
- ③ 鶏肉は油でそぼろ状に炒め、カレー粉で味付けし、粗熱を取る。
- ④ ③と人参、キャベツ、ビーフンを合わせる。
- ⑤ ④の調味料を合わせてドレッシングを作り、④を和える。

★ポイント★

- ◎ほんのり香るカレーの風味が食欲をそそる、子どもたちに人気のメニューです。
- ◎米の粉からできているビーフンの食感を楽しみながら味わってください。