

【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。