

## ビーフンチャンプル 【消化器術後】



### 栄養バランス (1人分)

エネルギー	879kcal	たんぱく質	37g
食塩相当量	12.6g		

### STORY

チンゲン菜は高血圧症や高コレステロール血症などの脂質異常症の予防改善にも効果が期待できます。

### 材料 (1人分)

- ビーフン(乾燥タイプ 60g) 鶏ひき肉 (90g) 固形スープ (1個) 水
- ゴーヤ (50g) 嫌いな場合は省略可
- 豆腐 (1/2) 人参 (60g) チンゲン菜 (50g) 塩 (小さじ2) コショウ (少々)
- すりおろししょうが (2g) 片栗粉 (小さじ2) ごま油 (大さじ2)



## 作り方

1. 人参は短冊切り (①)、チンゲン菜は2cmほどにざく切り (②、③)、ゴーヤは出来るだけ薄く切る (④)。ゴーヤは塩で揉む。

①



②



③



④



2. フライパンにごま油をひき、鶏ひき肉を炒め、カット野菜を入れる (⑤)。その際、野菜はラップに包んで600W2分30秒熱してもよい。その後、つぶした豆腐を入れフライパンで炒める (⑥)。

⑤



⑥



3. ビーフンを入れ (⑦)、さらに水とコンソメを入れ (⑧)、5分ほど煮る。野菜をレンジで熱した場合はこのタイミングでつぶした豆腐を入れる。

⑦



⑧



4. 塩・コショウ・すりおろししょうがで味を整え、片栗粉を入れて完成

## Point

強火で短時間で作るほうが色よくできます。