

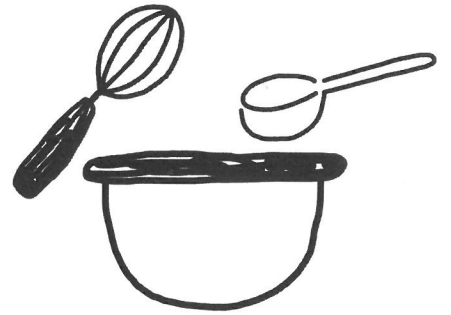
五目ビーフン

* 材料(一人分) *

- ・ ビーフン…20g
- ・ 豚小間…30g
- ・ たけのこ…10g
- ・ にんじん…10g
- ・ しいたけ…5g
- ・ サラダ油…3g
- ・ えび…10g
- ・ いか…10g

☆塩…0.3g

☆濃口しょうゆ…1g



* 作り方 *

- ① ビーフンは茹でておく。
- ② にんじんを油で炒め、豚こまを入れてたけのこ、しいたけ、えび、いかを炒めあわせる。
- ③ ②に茹でたビーフンをいれ、☆をいれて味付けをしたらできあがり。