



## 【野菜のみそ炒め】ビーフン入り

<分量 (1人分) >

豚肉	40 g
玉ねぎ	30 g
きゃべつ	30 g
にんじん	10 g
にら	5 g
ビーフン	5 g
ごま油	少々
米みそ	3.5 g
こいくち醤油	小さじ2/3
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ2/3

<作り方>

① にはら2cm、にんじんときゃべつは2~3cmの千切り、玉ねぎは薄切りにする。豚肉も2cmくらいの幅に切っておく。ビーフンは半分に折っておく。

② フライパンにごま油を熱して豚肉、野菜の順番に入れて炒める。

③ ②に戻していないビーフンも入れ、加熱しながら野菜の水分で戻す。  
※野菜の水分だけでビーフンが柔らかくならない場合は、適量の水を足してみる。

④ 調味料を合わせ、③を味付ける。

ビーフン入り、おいしいよ~

