



ビーフンの中華和え

材料（4人分）		作り方
ビーフン	20g	① 調味料Aを合わせておく。 ② 鍋に湯を沸かし、ビーフンを袋の表示にしたがって茹で、冷ます。 ③ キャベツ、ほうれん草をさっと茹でて、冷ます。 ④ ボウルに、②、③、ロースハムを入れ、①で和える。
ロースハム（短冊切り）	30g	
キャベツ（短冊切り）	2～3枚	
ほうれん草（1.5cm幅）	40g	
砂糖	小さじ2	
塩	少々	
酢	A	
しょうゆ	小さじ2	
からし	お好みで	
ごま油	少々	

ひとこと Memo

ビーフンは、中国で生まれた食べ物だと言われており、お米から作られています。

台湾や東南アジアなど、お米を食べる地域でよく食べられています。



【1人分の栄養価】

エネルギー	54kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	1.5g
食塩相当量	0.8g

