



だいとう キラキラ大東

キムタク ビーフン

レッツ♪

クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ ビーフン……120g
- ・ はくさいキムチ……100g
- ・ たくあん……100g
- ・ 豚肉(小間)……160g
- ・ ベーコン……40g
- ・ ねぎ……1本
- ・ 油……小さじ1
- ・ 塩……少々
- ・ 黒こしょう……少々

つく かた 【作り方】

- ①はくさいキムチはざく切り、たくあんは千切り、ねぎは小口切りにする。ビーフンは水につけておき、かために戻しておく。
- ②油を熱し、ベーコンとねぎを炒める。
- ③はくさいキムチとたくあんを加え、炒める。
- ④塩、こしょうで味を整える。
- ⑤戻したビーフンを絡めて、さっと炒める。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー: 266キロカロリー

たんぱく質: 13.0グラム

脂肪: 8.8グラム

塩分: 1.0グラム