ケンミン食品
株式会社

栄養満点の焼ビーフン！野菜をたっぷり使った低GIレシピ

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：353kcal　塩分：2.4g

お米100%ビーフンを使い、野菜の味を活かした優しい味付けのレシピです。
2人で食べれば野菜がたっぷりとれる主食にもなります。
ご家族みなさまで取り分けて食べれば、野菜がとれるおかずとしてお召し上がりいただけます。
嬉しいGI値36のレシピです。

低GIとは...
GI（Glycemic Index：グライセミック・インデックス）とは、炭水化物を含む食品を食べたときの、消化吸収のされやすさを表した指数のことです。
低GI食品は、糖質の消化吸収がゆるやかな性質を活かして、エネルギーの消費に対するエネルギー源の供給ペースをコントロールしたい際に有効な食品です。
■低GI食品（55以下）　ビーフン・はるさめ・大豆焼き菓子 など
■中GI食品（56～69）　うどん・クラッカー・パンケーキ など
■高GI食品（70以上）　食パン・ごはん・ドーナツ など

使用商品

お米100% ビーフン [150g]

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。

材料　3人前

お米100%ビーフン：150ｇ（1袋）
豚ばら肉：60ｇ
塩こしょう：適量
キャベツ：2枚（約90ｇ）
白ねぎ：1/2本（約50ｇ）
たまねぎ：1/4個（約50ｇ）
にんじん：1/4本（約20ｇ）
ピーマン：1/2個（約10ｇ）
生姜（みじん切り）：小さじ1/2
油：小さじ2（8ｇ）
こしょう：少々
ごま油：小さじ2（8ｇ）

【A】塩：小さじ2/3（4ｇ）
【A】砂糖：小さじ2/3（2ｇ）
【A】酒：大さじ1（15ｇ）
【A】鶏がらスープの素（顆粒）：小さじ2（5ｇ）
【A】濃口醤油：小さじ2（12ｇ）
【A】水：大さじ1（15ｇ）

作り方

（1）
キャベツ・にんじん・たまねぎ・ピーマンは細切りにする。
白ねぎは斜め薄切りにする。
豚ばら肉は一口大に切り、塩こしょうをして下味をつける。
【調味料A】は混ぜ合わせておく。

（2）
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつした火加減で4分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、ビーフンを絞ってしっかりと水気を切る。

★ポイント
お湯は強火でぐらぐらさせず、ふつふつとする位の火加減でゆでてください。

※沸騰させすぎると、ビーフンのでん粉が溶け出し、めんが団子状にくっつきやすくなる原因になります。

●ビーフンのゆで方についてはこちら

（3）
温めたフライパンに油（小さじ2）を熱し、生姜と豚ばら肉を炒める。
野菜をすべて加えて炒める。

（4）
ゆでたビーフン・【A】を加えて水分を吸わせながら炒める。

（5）
最後に、こしょう・ごま油（小さじ2）を加える。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.