# 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







| 調理法: フライパン (い) カロリー: 353kcal (シ) 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。

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

## 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) ごま油:小さじ2(8g) 豚ばら肉:60g 塩こしょう:適量 【A】塩:小さじ2/3(4g) 【A】砂糖:小さじ2/3(2g) キャベツ:2枚(約90g) 白ねぎ:1/2本(約50g) 【A】酒:大さじ1(15g) たまねぎ: 1/4個(約50g) 【A】鶏がらスープの素(顆粒):小さじ2(5 にんじん: 1/4本(約20g) ピーマン:1/2個(約10g) 【A】濃口醤油:小さじ2(12g) 生姜(みじん切り):小さじ1/2 【A】水:大さじ1(15g) 油:小さじ2(8g)

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。

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。

### ビーフンのゆで方についてはこちら

こしょう: 少々

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。

ゆでたビーフン・【A】を加えて水分を吸わせながら炒める。

最後に、こしょう・ごま油(小さじ2)を加える。