

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：



カロリー：



353kcal 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なります。

ご家族みな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數のことです。

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 : 150 g (1袋)

豚ばら肉 : 60 g

塩こしょう : 適量

キャベツ : 2枚 (約90 g)

白ねぎ : 1/2本 (約50 g)

たまねぎ : 1/4個 (約50 g)

にんじん : 1/4本 (約20 g)

ピーマン : 1/2個 (約10 g)

生姜 (みじん切り) : 小さじ1/2

油 : 小さじ2 (8 g)

こしょう : 少々

ごま油 : 小さじ2 (8 g)

【A】 塩 : 小さじ2/3 (4 g)

【A】 砂糖 : 小さじ2/3 (2 g)

【A】 酒 : 大さじ1 (15 g)

【A】 鶏がらスープの素 (顆粒) : 小さじ2 (5 g)

【A】 濃口醤油 : 小さじ2 (12 g)

【A】 水 : 大さじ1 (15 g)

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。

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。