## 低フォドマップ食の絶品レシピ - 豚玉レタスの焼ビーフン





調理時間: 15分 調理法: フライパン (ご) カロリー: 700kcal 🔎 塩分: 1.3g





ケンミンのお米100%ビーフンでお肉・野菜も栄養がバランスよく摂れます。レタスのシャキシャキ感・ピーナッツバターとす りごまの風味が香ばしい焼ビーフンとよく合います。

このレシピはFODMAPの多く含まれる食事を避けること(=低フォドマップ食)を目指す方に、米めんで美味しいメニューを食 べていただけるよう、低FODMAPの食材を使用して作成しました。消化器内科医で日本低フォドマップ食推進会会長の宇野良治 医師の認定を受け『低フォドマップ食』の商標を使用しております。

フォドマップ (FODMAP) とは...

小腸で吸収されにくい短鎖炭水化物(難消化性炭水化物)で、以下の食品群を指します。

Fermentable:発酵性のある食品

Oligosaccharides: オリゴ糖(例:小麦・たまねぎなど)

Disaccharides: 二糖類、ラクトース(乳糖)(例:牛乳・ヨーグルト など)

Monosaccharides: 単糖類、フルクトース(例: 果物、はちみつなど)

Polyols:ポリオール(例:シュガーレス菓子など)

厳格に行う際は医師や管理栄養士との栄養相談の上、低フォドマップ食を実施することをお勧めします。

## 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 1人前

お米100%ビーフン:50g 【A】塩:0.5g. 豚ばら肉:50g 【A】ピーナッツバター:大さじ1/2(6g) 卵:1個 【A】すりごま:小さじ2(3.6g) レタス:1枚(50g) にんじん:20g(1/8本)

たけのこ(水煮):20g

塩こしょう:適量 調味料A

【A】濃口醤油:大さじ1/2(9g)

【A】砂糖:大さじ1/3(3g)

米油:大さじ1/2(6g)

ごま油:大さじ1/2(6g)

(1) 野菜は全て細切りに、豚肉は一口大にカットする。 【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。

水切り後、少量の油をからめると、めんがほぐれ、調理しやすくなります

動画で詳しく解説

温めたフライパンに米油(大さじ1/2)を熱し、塩こしょうをした溶き卵を入れ、スクランブルエッグをつくり、

同じフライパンにごま油(大さじ1/2)を熱し、豚ばら肉を炒める 続いて、たけのこ・にんじんを炒める。

ゆでたビーフン・レタス・スクランブルエッグ・【A】を加えて炒める。 塩こしょうをしっかりめに振る。