

低FODマップ食の絶品レシピー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 🔥 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FODマップ食）を目指す方に、米めんて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FODマップ食推進会会長の宇野良治医師の認定を受け『低FOD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）

And

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FODマップ食を実施することをお勧めします。

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 1人前

お米100%ビーフン：50 g

豚ばら肉：50 g

卵：1個

レタス：1枚（50 g）

にんじん：20 g（1/8本）

たけのこ（水煮）：20 g

塩こしょう：適量

■調味料A

【A】 濃口醤油：大さじ1/2（9 g）

【A】 砂糖：大さじ1/3（3 g）

【A】 塩：0.5 g

【A】 ピーナッツバター：大さじ1/2（6 g）

【A】 すりごま：小さじ2（3.6 g）

■油

米油：大さじ1/2（6 g）

ごま油：大さじ1/2（6 g）

作り方

(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。

(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。

※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

(3)

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、一旦取り出す。

(4)

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。

(5)

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と振る。