

# 夏野菜ビーフン

## 【材料：幼児5人前】

### 【基本生地】

- \* ビーフン 25g
- \* 鶏ミンチ 20g
- \* 玉ねぎ 20g
- \* 茄子 30g
- \* かぼちゃ 40g
- \* オクラ 5g
- \* パプリカ(赤・黄) 15g
- \*なたね油 2g  
(またはゴマ油)
- \* 塩コショウ 少々

A(甘味噌8g、砂糖6g、みりん  
少々、しょうが絞汁少々)

## 【作り方】

- ①ビーフンを熱湯で4分程茹で、水洗いをし、水気を切り少量の油をまぶしておく。(この時の油は材料に含めていない)
- ②玉ねぎを横半分の細切りにし、油をひかずに弱火で乾煎りする。鶏ミンチを入れ、更に乾煎りした後、Aを入れ肉味噌をつくる。
- ③その他の材料は、それぞれ食べやすい大きさに切り、茄子は水にさらしてあく抜きする。(調理前に水気は切る)オクラは切る前に、塩少々をつけてこすり、うぶ毛を取る。
- ④フライパンに油を熱し、かぼちゃ、茄子、パプリカ、オクラの順に炒め、塩コショウで味付けする。蓋をして弱火で3分ほど蒸す。
- ⑤材料が柔らかくなったら①のビーフンを入れて、ザッと混ぜ合わせ、皿に盛る。
- ⑥皿に盛ったビーフンの上に、②で作った肉味噌をかけて、出来上がり。



※ 肉味噌は、作り置きしておく、豆腐の肉味噌かけや、ジャージャー麺風等のアレンジに使えるので、色々便利です。

※ 小麦粉のアレルギーが無い方は、ビーフンをそうめんにも代えてもおいしいです。

※ビーフンはフライパンに、くっつきやすいので、だしか無ければ水を少し入れて炒めると良いです。

