

切り干し大根入り焼ビーフン和風カレー味

佳作



材料	4人分の材料
ビーフン	200g
ツナ	1缶
ピーマン	2つ
赤パプリカ	1/2個
しいたけ	4本
切り干し大根	30g
カレー粉	大さじ2
塩	適量
こしょう	適量
和風顆粒だし	小さじ2
にんにく	2かけ
米油	大さじ1



作り方

- ① ピーマン、赤パプリカ、しいたけを細切りにする。
- ② 切り干し大根は水で戻しておく。
- ③ 米油とみじん切りにした、にんにくをフライパンに入れ弱火で香りかであるまで加熱する。
- ④ ①をフライパンに入れ、油をなじませ、塩をふる。
- ⑤ 水気をよく切った切り干し大根とツナをいれる。
- ⑥ ビーフンと切り干し大根のもどし汁(200ml)をいれる。
- ⑦ よく混ぜ、カレー粉と和風顆粒だしで味つけをする。
- ⑧ 水分がなくなるまで炒める。
- ⑨ 塩・こしょうで味を調べて完成。

・ビーフンだけではなく、切り干し大根も使っているアイデアがおもしろいレシピでした。
・子どもが好きなカレー味でおいしくいただきました。

