

# たっぷり野菜のビーフンチャンポン



## ❁材料(1人分)

ビーフン	75g
☆チキンフレーク缶	20g
☆★炒め用カット野菜	1/2袋
人参	20g
チンゲン菜	2枚
☆粉末スープ 麺の素(ちゃんぽん味)	1袋
水	600cc
★ごま油	適宜



食欲  
不振



味覚  
障害



消化器  
術後

## 栄養量(1人分)

エネルギー401kcal/蛋白質11.1g  
脂質6.1g/炭水化物74.4g/塩分5.1g

## 乗り切りPOINT

市販のカット野菜は、電子レンジで加熱すれば簡単にビタミンたっぷり温野菜ができます。ビーフンはインスタントラーメンのようにゆで汁ごと使用するので簡単です。煮込み時間を調整して術後にも。仕上げにごま油をプラスすることで風味アップ、エネルギーアップができます。

## ❁作り方

- ① 人参は短冊切り、チンゲン菜は茎をよく洗い2cm程度のざく切りにする。
- ② 炒め用野菜と①を合わせて皿に盛り、ラップをして電子レンジ600Wで2分30秒加熱する。
- ③ スープと分量の水を鍋に入れ、火にかける。
- ④ 沸騰したらビーフンを入れ、5分程度煮る。(ビーフンは煮崩れしにくいので、好みの固さにゆでてでも構わない)
- ⑤ ④を器に盛付け、加熱した野菜と、チキンフレークをかざり、ごま油をまわしかけてできあがり。