



『焼きビーフン』



●材料 分量（4人分）

ビーフン	100g
豚肉(薄切り)	100g
かまぼこ	30g
天ぷら	30g
きくらげ	2g
にんじん	50g
玉ねぎ	100g
キャベツ	150g
ねぎ	20g
サラダ油	8g (小さじ2)
A しょうゆ	20g (大さじ1強)
塩	3g (小さじ1/2)
こしょう	少々
酒	5g (小さじ1)

●作り方

1. かまぼこ・天ぷら・にんじん・玉ねぎ・キャベツは2cmくらいの長さに切る。
2. きくらげは水でもどした後、2cmくらいの長さに切る。
3. ビーフンは水でもどす。
4. 鍋を火にかけて油をしき、豚肉と1・2を炒め、完全に火が通ったら3のビーフンとAの調味料を加えてさっと炒める。

●ポイント

ビーフンを入れて炒めるとき、炒めすぎると、麺がちぎれてしまいます。手早くいためましょう。

●学校給食献立例



- ・パンパン
- ・焼きビーフン
- ・ハムマヨサラダ
- ・一食白桃
- ・牛乳



ビーフンは、お米からできています。

低カロリーでおすすめ食材です。

