



我一小給食レシピ



献立名

焼きビーフン

献立使用日 : 10 月 4 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考	食品名	分量	目安量・備考
ビーフン	200g		しょう油	35g	大さじ2
豚小間肉	160g		みりん	12	小さじ2
キャベツ	230g	4~5枚	酒	5g	小さじ1
たまねぎ	140g	2/3個	オイスターソース	6g	小さじ1
長ねぎ	70g	中1本	塩	少々	少々
にら	70g	2/3束	こしょう	少々	少々
にんじん	70g	2/3本			
たけのこ水煮	70g				
干しいたけ	3.5g	3枚			
にんにく	4g	小1かけ			
炒め用油	12g	大さじ1			

〈作り方〉

- ① キャベツとにんじん、たけのこ水煮はせん切り、たまねぎと干しいたけは薄切り、にらは2cm幅に切っておきます。長ねぎは5mm幅のななめ切り、にんにくは皮をむいてみじん切りにします。
- ② ビーフンは3~4分お湯で茹でて戻し、水洗いしておきます。
- ③ フライパンに油を熱し、肉を炒めます。肉が白くなってきたらたまねぎと長ねぎを入れて炒めます。干しいたけ、たけのこ水煮、キャベツ、にんじんを加え、さらに炒めます。
- ④ にらと②のビーフン、塩とこしょうを加え、よく混ぜ合わせます。
- ⑤ 残りの調味料を加え、よく混ぜたら火を止めて仕上げます。

給食は大量調理なので、焼くというより炒めるように作ります。複数の調味料を使うことで、味により深みができます。

