

おいしい学校給食 ~人気メニューのご紹介~

五目焼きビーフン

材料(4人分)

ビーフン	70g
豚肉	100g
人参	5cm
きゃべつ	200g
筍	40g
にら	1/2把
乾しいたけ	2枚

油	大さじ1/2
酒	大さじ1
中華味	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
白いりごま	大さじ1
ごま油	大さじ1/2

作り方

1. 下ごしらえ
 - ・豚肉..... 1cm幅に切る
 - ・人参..... 千切り
 - ・きゃべつ... 1cm幅に切る
 - ・筍..... せん切り
 - ・にら..... 2cmに切る
 - ・乾しいたけは1/2カップの水につけて戻し、せん切りにする。
 - ・ビーフンはぬるま湯につけておく。
2. フライパンに油を入れ豚肉、人参、筍、きゃべつの順に炒めてこしょうを振る。
3. しいたけは戻し汁も一緒に加えて、酒、中華味、醤油、ごまを加え炒める。
4. 3にビーフンを加えほぐしながら炒める。にらとごま油を加える。
5. 味を見て塩を加える。



給食では小さいお皿に盛りつけるため4人分となっています。