

学校給食のおすすめレシピ(令和2年度)

6月10日(水)の献立

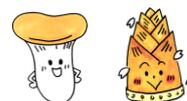
県産小麦コッペパン 牛乳
炒めビーフン コーンサラダ

ビーフンを茹でずに
水に戻すことで
炒めても切れずに
きれいに仕上がります。



今回の給食では
椎茸の代わりに
きくらげを使用しました。

ニラ、筍、エリンギなど
お好みの野菜で
おいしく作れます。



炒めビーフン

《材料 4人分》

(材料/切り方) (正味重量) (めやす等)

ビーフン	100g	
豚肉	150g	
酒	5g	
サラダ油	6g	大さじ1/2
白ねぎ	40g	小口切り
かまぼこ	40g	いちよう切り
根切りもやし	80g	
人参	40g	千切り
キャベツ	200g	短冊切り
生椎茸	20g	千切り
チンゲン菜	70g	2センチ長さのざく切り
うすくち醤油	7g	大さじ1/2
こいくち醤油	7g	大さじ1/2
塩	4g	大さじ1/4
洋こしょう	少々	
中華スープ(粉末)	0.5g	小さじ1/4

味が物足りない場合は、鶏がらスープまたは
オイスターソース少々を加えてください。
またサラダ油をごま油に代えると風味が出ます。

《作り方》

- ① ビーフンを15分間水につける。
15分たったらザルにあげて
水気を切っておく。
- ② 豚肉に酒をかけておく。
- ③ フライパンに油を入れて中火にかけ、②の豚肉を
入れて炒める。
- ④ 豚肉の色が変わったら白ネギも加えて炒める。
- ⑤ かまぼこ、もやし、人参、キャベツ、椎茸を加える。
- ⑥ チンゲン菜も加えさっと炒めたら、調味料を入れる。
野菜から出た水分をビーフンが吸収するので
水分は取り除かなくて良い。
焦げそうな時は水(またはスープ)を加える。
- ⑦ ①のビーフンを加え、水分を飛ばすように炒める。
焦げそうな時は水(またはスープ)少々を加え
弱火でフタをして1~2分蒸らす。
- ⑧ 水分が飛んで、パラッと仕上がれば、できあがり。

