

# 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

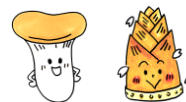
県産小麦コッペパン 牛乳  
炒めビーフン コーンサラダ

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。

