

【学校給食レシピ紹介】

2017年10月掲載

レシピ名	汁ビーフン
エネルギー(1人分)	80 kcal
材料 (4人分)	<p>(4人分)</p> <p>ビーフン(平麺) . . . 24g</p> <p>焼豚(1cmカット) . . 20g</p> <p>豆腐 80g</p> <p>にんじん 40g</p> <p>たまねぎ 80g</p> <p>きくらげ 2g</p> <p>冷凍コーン 20g</p> <p>チンゲンサイ 40g</p> <p>とりがらスープ 350cc</p> <p>ごま油 小さじ1</p> <p>薄口しょうゆ 大さじ1</p> <p>塩 少々</p> <p>こしょう 少々</p> <p>片栗粉 小さじ1/2</p>
作り方	<p>① とりがらスープを作る。(学校給食では、とりがらでスープをとっています。)</p> <p>② ビーフンは水で戻す。</p> <p>③ きくらげは水で戻し、細切りにする。</p> <p>④ 豆腐は1cm角に切る。にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切りにする。チンゲンサイは1cm幅に切る。</p> <p>⑤ 熱した鍋にごま油をひき、たまねぎ、にんじん、きくらげ、焼豚を加えて炒める。</p> <p>⑥ ①のスープを加え、煮立ったら冷凍コーンを加え、あくをとりながら煮る。</p> <p>⑦ 野菜に火が通ったら、豆腐を加え、Aの調味料で味をととのえる。</p> <p>⑧ ②とチンゲンサイを加える。</p> <p>⑨ 水で溶いた片栗粉を加えてよく混ぜ、とろみをつけて出来上がり。</p>
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	<p>ビーフンは、うるち米を原料とする、ライスヌードルの一種です。中国、台湾、東南アジアなどで、よく食べられています。焼きビーフン、汁ビーフンが一般的な食べ方ですが、サラダの材料としても使われます。</p>

