

きょう

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～5月の献立より～



「たっぷり野菜のビーフン」

ビーフンは、米粉を蒸してお餅のような状態にしたものを小さな穴から押し出して作られた細長い麺です。ごはんを使う粘り気のある米ではなく、粘り気の少ない米から作られます。たっぷり野菜のビーフンは、名前のとおり、たっぷりの野菜とビーフンを炒めた料理です。

冷蔵庫にあるいろいろな野菜でアレンジしてみてください。



〈材料 4人分〉

ハム	20g
たまねぎ	80g(中 1/4 玉)
にんじん	45g(約中 1/3 本)
キャベツ	190g(外葉約 2～3 枚)
もやし	80g
干しいたけ	4g(中約1枚)
ビーフン	40g
サラダ油	4g(小さじ 1)
チキンスープ	20g
料理酒	4g(小さじ 1 弱)
塩	少々
こしょう	少々
こいくちしょうゆ	4g(小さじ 2/3)
うすくちしょうゆ	12.8g(小さじ 2 強)

給食では、チキンハム・干しいたけを使用しています。

〈作り方〉

- ① しいたけ・キャベツ・にんじんはせん切り、たまねぎはうす切り、もやし・ハムは食べやすい大きさに切る。
- ② ビーフンは沸とうしたたっぷりの湯につけ、表面が白っぽくなれば、水洗いし、水きりする。
- ③ フライパンに油を熱し、にんじん・ハム・たまねぎ・しいたけの順に炒める。
- ④ さらにもやし・キャベツの順に加えて炒める。
- ⑤ チキンスープ・料理酒・しょうゆ・塩とこしょうを加える。
- ⑥ 最後にビーフンを加えて仕上げる。

～できあがり～

* 給食では、調味されていないチキンスープを使用します。
市販の鶏ガラスープを使う場合は、塩の量を調整して味を調べてください。

来月は…「スタミナまめっこ丼(具)」と
「水無月」のレシピをお届けします。



※材料は中学年の量を1人分として計算しています。