

ビーフン炒め (副菜)

●栄養価 (大人1人分)
 エネルギー 48 kcal
 たんぱく質 1.6 g
 脂質 1.1 g
 塩分 0.6 g

<作り方>

- ① **ビーフン**は、商品の表示通りに水で戻した後、5 cm程度に切る。
- ② **豚肉**は1.5 × 3 cmの大きさに切る。
- ③ **キャベツ**は1.5 × 3 cmの短冊、**にんじん**は3 cm長さの千切り、**にら**は3 cm長さに切る。
- ④ 熱したフライパンに**油**をひき、②を炒める。半分くらい火が通ったら③を加えてさらに炒める。
 全体に火が通ったら、①、**A**を足して炒めあわせる。
- ⑤ **塩、こしょう**で味をととのえる。



材 料 (大人4人分)		ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
ビーフン (乾)	40 g	大人と 同じ	3 cm	20分ゆでた後1 cm	20分ゆでた後あらみじん	もぐもぐを なめらかな ペースト にする
豚肉	40 g		1.5 × 1 cm	鶏ミンチにかえて よくほぐしてゆでる	前期をミルサーで ざらつきのあるペースト	
キャベツ	80 g		1 cm千切り	圧力鍋で5分加圧した後 ----- あらみじん 細かいみじん		
にんじん	40 g		1 cm千切り	圧力鍋で20分加圧した後 ----- 1 cm正方5 mm幅 5 mm正方3 mm幅		
にら	20 g		1 cm	ゆでた後、水を足してミルサーにかけてこす		
サラダ油	適量		適量	抜く		
A	水 大さじ4 中華コンソメ 小さじ2弱 しょうゆ 小さじ1弱 塩・こしょう 適量					

※こどもは大人の2 / 3量が目安です。 ※都合により、給食の食材を変更する場合があります。