

# ビーフン炒め

## <作り方>



| ●栄養価  |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 82kcal |
| たんぱく質 | 2.7g   |
| 脂質    | 2.6g   |
| 塩分    | 0.8g   |

- ① **ビーフン**は商品の表示通りに戻した後、5 cm程度の長さに切る。
- ② **キャベツ**は短冊、**にんじん**は千切り、**にら**は3 cm長さに切る。
- ③ **さつま揚げ**は短冊に切る。
- ④ 熱したフライパンに**油**をひき、②の**野菜**を炒める。火が通ったら①の**ビーフン**、③の**さつま揚げ**、**鶏がらスープの素**、**しょうゆ**、**水**を加えてさらに炒める。
- 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       | 5cm長さ  | 3cm長さ   | 20分茹でた後1cm長さ         | 20分茹でた後あらみじん       | もぐもぐをペーストにする |
| キャベツ        | 葉2枚(80 g)  | 短冊     | 1cm千切り  | 圧力鍋で5分加圧した後          |                    |              |
|             |            |        |         | 1cm角                 | みじん切り              |              |
| にんじん        | 1/6本(32 g) | 千切り    | 2cm千切り  | 圧力鍋で10分加圧した後         |                    |              |
|             |            |        |         | 1 cm 正方 5 mm 幅       | 5 mm 正方 3 mm 幅     |              |
| にら          | 1/5束(20 g) | 3 cm長さ | 1cm長さ   | 茹でた後、水を足してミルサーにかけてこす |                    |              |
| さつま揚げ       | 40 g       | 短冊     | 7mm色紙切り | 白はんぺんに替えて<br>7mm色紙切り | 白はんぺんに替えて<br>あらみじん |              |
| 油           | 小さじ2       |        |         |                      |                    |              |
| 鶏がらスープの素    | 小さじ2弱      |        |         |                      |                    |              |
| しょうゆ        | 小さじ2弱      |        |         |                      |                    |              |
| 水           | 大さじ4       |        |         |                      |                    |              |
| 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。