

子どもたちに人気の学校給食

ビーフン汁



材 量 (小学生中学年 4人分)

○	ビーフン	40g (戻した重量 120g)
○	豚もも肉	50g
○	乾燥しいたけ	2g (小1枚)
○	たけのこ水煮	40g
○	にんじん	30g (中1/5本)
○	ねぎ	30g (3株)
○	煮干しだし	600mL
A	うす口醤油	20g
	食塩	少々 (0.4g)
	こしょう	少々
	ごま油	少々

「ビーフン汁」は米から作られた麺「ビーフン」を使用し、豚肉や野菜の旨味と、仕上げのごま油が香る、つるつるとした食感が特徴の温かい汁物です。

給食の組み合わせ

- ・豚肉の生姜焼きチャーハン
- ・ナムル

作 り 方

- ① 煮干しでだしをとる。
(※料理の基本「だしの取り方」参照)
- ② しいたけは水で戻しておく。
- ③ 豚もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ④ ビーフンはぬるま湯で戻しておく。
- ⑤ ②とたけのこ、にんじんはせん切りにする。
- ⑥ ねぎは小口切りにする。
- ⑦ 鍋に①のだしを沸かし、③を入れ、火が通ったら⑤の食材を順に入れて煮る。
- ⑧ ④の戻したビーフン、Aの調味料入れ、最後にねぎとごま油を入れて仕上げる。



【調理のポイント】

ビーフンは、食感をよく仕上げるために、戻しすぎず少し硬いくらいに戻すのがポイントです。