

今月のおすすめ献立

(11月分)

| | |
|-----|--|
| 献立名 | <p style="text-align: center;">焼きビーフン</p>  |
|-----|--|

| | |
|----------------------|--|
| <p>材料名 (4人分)</p> | <p>ビーフン・・・40g たけのこ・・・20g 豚肉(こま) ・80g にんにく・・・一片 たまねぎ・・・60g しょうが・・・20g にんじん・・・20g しょうゆ・・・小さじ2 キャベツ・・・80g 酒・・・・・・・・小さじ1 にら・・・・・・・・15g 塩・こしょう・・・少々 オイスターソース・・・小さじ1</p> |
|----------------------|--|

| | |
|----------------------|--|
| <p>作り方 (レシピ)</p> | <p>① たまねぎは薄切り、たけのこは千切り、キャベツは幅広千切り、にらは3cm幅に切っておく。また、豚肉は一口大、しょうが、にんにくはおろしておく。ビーフンは水で戻しておく。</p> <p>② 豚肉を炒めて、しょうが、にんにく、こしょうを入れて、さらに炒める。</p> <p>③ にんじん、たまねぎ、たけのこを加え、さらに炒める。</p> <p>④ 塩以外の調味料を加えて、なじんだら、キャベツ、ビーフンを加え、味を含ませる。</p> <p>⑤ にらを加え、味見して、薄いようなら塩で調整する。</p> |
|----------------------|--|

| | |
|--------------|--|
| <p>献立の特長</p> | <p>「ビーフン」はうるち米を原料とするライスヌードルで、中国料理の一つです。 給食では、不足しがちな野菜がたっぷり入ったビーフンです。 いかやえびなどを入れて、海鮮ビーフンにしてもおいしいです。</p> |
|--------------|--|