

焼きビーフン

学校給食に使用するビーフンは、味付けをしていないものをぬるま湯につけて戻しています。

豚肉の代わりにえびやイカなどを使っても、おいしく作ることができます。



材 料	分量 (4人分)
ビーフン	50g
キャベツ	120g
豚肉	80g
たまねぎ	50g
にんじん	50g
ねぎ	15g
炒め油	小さじ1
塩こしょう	少々
酒	小さじ1
中華スープ	小さじ1
オイスターソース	小さじ1/2
淡口しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1/2

<作り方>

- ① ビーフンはぬるま湯につけて歯ごたえが残るぐらいのかたさにもどしておく。
- ② キャベツ、にんじんは細切り、たまねぎは薄めのくし切り、ねぎは小口切りにしておく。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉、塩こしょう、酒を入れて炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に炒め、中華スープを加える。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、ねぎを入れて炒め、ビーフンを加えて炒める。
- ⑥ 最後にうすくちしょうゆ、オイスターソースで味をととのえて仕上げる。

