

シンガポールビーフン

加須学校給食センターから、幼稚園及び小・中学校へ提供した「シンガポールビーフン」のレシピをご紹介します。



【材 料】

材 料 名	1 人 分	4 人 分
豚肉（小間切れ）	10 g	40 g
にんじん（千切り）	5 g	20 g
もやし	10 g	40 g
たけのこ水煮（千切り）	5 g	20 g
にら（3cm 幅）	2 g	8 g
ビーフン（乾麺）	5 g	20 g
ごま油	1 g	4 g
オイスターソース	1.5 g	6 g
中華だし	0.2 g	0.8 g
しょうゆ	0.3 g	1.2 g
砂糖	0.1 g	ひとつまみ
カレー粉	0.1 g	ひとつまみ
塩こしょう	少々	少々

【栄養価】

エネルギー	塩分量
65kcal	0.3g

（1人当たり）

【作り方】

- ① ビーフンはパッケージの表記通りにゆでておく。
- ② フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒める。
- ③ 豚肉の色が変わったら、にんじん、たけのこを炒める。
- ④ もやし、にらを加えて炒める。
- ⑤ もやしが生んじりしてきたら、①のビーフンと A を加え、全体に味をなじませる。

● POINT ●

ビーフンをゆでるときに、最後に油を少量入れると、めんがほぐれやすくなります。