副菜　あおば給食レシピ

ビーフン炒め

材料（大人2人＋子ども2人）

子ども1人分あたり 37kcal

ビーフン（乾）	30g
キャベツ	70g
人参	30g
焼きちくわ	30g
サラダ油	小さじ1弱
濃口しょうゆ	小さじ1
オイスターソース	小さじ1/2
食塩	少々
こしょう	少々

作り方

1. ビーフンはぬるま湯につけて戻し、水気をきり、食べやすい長さに切る。
2. キャベツ、人参も食べやすい大きさに切り、茹でておく。
3. 焼きちくわは、小口切りにする。大きい場合は半月切りにする。
4. 鍋に油を敷き、1、2、3の材料を入れ、調味料を加え、炒め合わせる。
5. 食塩、こしょうで味を整える。

ポイント

食物アレルギーのお子さん

ちくわに小麦、乳成分が含まれていることがあります。パッケージに記載されている表示を確認しましょう。

配慮食のお子さん

炒めた後、水を加えて、軟らかく煮ましょう。ちくわが難しい場合は、はんぺんに代えましょう。

栄養士コメント

キャベツ、人参は先に茹でずに、炒め合わせてから、水分を加えて軟らかくなるまで煮てもよいです。
麺が好きなお子さんはビーフンを5～6cmにカットすると麺とわかりやすいでしょう。