

ビーフン炒め



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量 (g)	下処理	作り方
* 業務用ビーフン	15	30分水に戻す	①こまつなをさっと茹で冷却する。
豚小間肉	15		②油でにんにく・肉を炒める。
キャベツ	30	0.5cmのざく切り	③肉が炒まったら、にんじん・たまねぎ・しいたけ・
こまつな	20	3cmに切る	たけのこ・キャベツの順に入れ、水が出たらビーフンを
たまねぎ	20	0.5cmのうす切り	加え炒める。
にんじん	10	千切り	④最後にこまつな・いり卵・Aを入れ、最後に味を調える。
* 干しいたけ	0.5	戻して千切り	
* たけのこ	5	短冊切り	
卵	15	いり卵を作る	
* 油	1		
* にんにく	0.5	みじん切り	
* しょうゆ	A 5		
* 酒	A 1		
* みりん	A 1		
* 塩	A 0.3		
* 砂糖	A 0.3		
* 新スープストック中華用	A 0.2		
* オイスターソース	A 1		
* 油	A 1		

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
162	6.8	6.5	1.3	67	17	1.2	1.0	149	0.16	0.15	23	2.2