

# 焼きビーフン



(分量は小学校相当です)

食材料名	一人分	下処理	作り方
* 味付きビーフン	15		①油で豚肉を炒める。塩・こしょうをふる。
豚肉 もも 小間	10		②にんじん、きゃべつ、もやしを加え、野菜がしんなりしたら半量ほどの具を端によせ、味付きビーフンを乾燥状態のまま中心におき、具をかぶせる
にんじん	5	千切	ようのにせて蒸らす。(具で麺をサンドする形)
キャベツ	20	1 cmざく切り	
もやし	25		
ピーマン	5	千切	※大量調理では、家庭料理と異なり炒めの工程で
* サラダ油	0.5		出てくる水分が多いので、この汁を使い麺を戻します。水分が足りないと焦げたり麺が硬いままになるので、様子をみながら水を足してください。
* 塩	0.1		
* 胡椒	0.01		
* ごま油	0.5		③麺が硬めに戻ったらピーマンを加え、味を整え、温度を確認して最後にごま油を加える。
			※ビーフンは食缶内でさらに柔らかくなります。
			調理の段階では、硬めに仕上げしておくことをお薦め
			します。ケチャップを加えて味に変化をつけたり、
			具もお好みでお使いください。

\* 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
100	5.3	1.5	1.2	31	24	0.7	0.7	15	0.24	0.12	37	2.8