

や 焼きビーフン



エネルギー：108kcal
たんぱく質：6.1g
食塩相当量：0.6g
(1人当たり)

ワンポイント

鶏がらスープは粉末でも何でも良いです。



ざいりょう にんぶん
材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

にんじん 人参…40g

たまねぎ 玉ねぎ 80g

豚肉…60g

ピーマン…20g

鶏がらスープ…40ml

ビーフン…50g

塩、こしょう…少々

濃口しょうゆ…大さじ $\frac{1}{2}$

油、ごま油…小さじ1

つく かた 作り方

- ①人参、ピーマンは千切、玉ねぎは薄切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。ビーフンは戻しておく。
- ②フライパンに油をひき、豚肉をほぐし炒める。
- ③人参、玉ねぎを炒める。
- ④ピーマン、ビーフン、調味料を加える。ごま油を入れて仕上げる。