

保育園給食レシピ

恵庭市子ども未来部

★ビーフン炒め★

材 料（こども5人分）

| | |
|-----------|------------|
| ビーフン | 30g |
| 人参 | 小1/2本(20g) |
| キャベツ | 50g |
| ピーマン | 1個(30g) |
| 豚肉もも(薄切り) | 50g |
| 料理酒 | 小さじ1(5g) |
| ごま油 | 小さじ1(4g) |
| オイスターソース | 大さじ1/2(8g) |
| しょうゆ | 小さじ1/2(3g) |
| 塩・こしょう | 適量 |

保育園人気
メニュー!



※野菜は廃棄分を除いた量。

下準備

- ・人参は千切り、キャベツは0.5センチ幅位に切る。
- ・ピーマン0.5センチ幅位細切り、豚肉は2センチに切る。

作り方

- ①ビーフンは硬めにゆでる。
- ②フライパン等にごま油、豚肉、調理酒炒める。
色が変わったら、人参、キャベツ、ピーマンを炒める。
- ③ビーフンを加え混ぜ、オイスターソース、醤油、塩、こしょうで味を調える。

ビーフンを使ったサラダや炒め物は給食でも人気のあるメニューです。材料が変わっても作りやすいメニューなので、もやしや玉葱、ハムなど家庭にある食材に変えたり、味付けも好みでオイスターソースの代わりに焼きそばソース、中濃ソースなど使ってもおいしいです。