



学園台保育園

焼ビーフン(1人分)



おかず

* 材料名

ビーフン(味付き)	8g
豚肉	5g
えび	5g
キャベツ	10g
玉ねぎ	10g
にんじん	5g
ピーマン	5g
ごま油	1.5g
塩・こしょう	少々

* 作り方

1. えびは背わたを取り、臭みをとるために少量の酒を加え、下茹でをする。
2. 豚肉は食べやすい大きさに切って、炒め、塩こしょうを軽くふる。
3. 野菜は食べやすい大きさに切り、2に入れ炒める。
4. 3にえびを加え、炒める。
5. 4にビーフンを加えて味を調べ、ごま油を入れる。

【先生方のコメント】

野菜から出る水分を利用し、ビーフンを炒めます。子ども達はビーフンを見て、「ちゅるちゅる(麺)だー」と言って喜んで食べていました。

