



## 学校給食 レシピ

# ビーフン入り野菜炒め

子どもたちに大人気の炒め物です！

It -

### 材料<4人分>

ぶた肉こま切れ・・・100g  
にんじん・・・1/4本  
チンゲンサイ・・・1株  
ビーフン・・・70g  
水・・・適量（ビーフンが浸る程度）  
A { さとう・・・小さじ1/2  
こいくちしょうゆ・・・小さじ2  
酒・・・小さじ1  
中華スープの素・・・小さじ1  
ごま油・・・小さじ1

写真

#### 【一口メモ】

玉ねぎやキャベツ、きのこなどを加えると、さらに野菜が多くとれます。ビーフンの量を増やすと、主食のメニューにもなります。

### 作り方

①にんじんは、細切りに、チンゲンサイは、1cm幅に切る。

②フライパンにぶた肉を入れ火にかけ、ほぐしながら炒め、にんじん、チンゲンサイを入れて炒める。

③②にAの調味料を加えて、具材をフライパンのふちに寄せてビーフンを真ん中に入れる。水を入れてふたをして蒸し焼きにする。

④水気がなくなったら、ごま油をかけて混ぜてできあがり。

#### 【給食献立】

ごはん えびのチリソース ビーフン入り野菜炒め  
中華スープ

近江八幡市学校給食センター