

7月のおすすめメニュー(小学校8日・中学校5日) ☆三

- ・牛乳 ・ロールパン
- ・焼きビーフン
- ・あおのりビーンズポテト
- ・茎わかめと卵のスープ
- ・アシドミルク

夏の暑さで食欲が落ちている時でも食べやすい焼きビーフンを紹介します。給食の焼きビーフンでは野菜をたくさん使用していて、ヘルシーで食べ応えがあります。ぜひご家庭で作ってみてください。



「焼きビーフン」 (4人分)

【材料】

焼きビーフン	40g
豚肩肉(小間)	40g
キャベツ	120g
玉ねぎ	80g
もやし	40g
人参	40g
グリーンピース	20g
干し椎茸	4g
油	4g
しょうゆ	12g
塩	少々
こしょう	少々

レシピを紹介!

(作り方)

- ① 干し椎茸をもどしておく。
- ② ビーフンをほぐしておく。
- ③ キャベツは短冊切り、玉ねぎ、人参、干し椎茸は千切りにする。
- ④ 肉を炒め、人参、干し椎茸、玉ねぎ、キャベツ、もやし、グリーンピースの順で入れて炒める。
- ⑤ 火が通ったら、ビーフンを入れて炒め、調味料を入れて味を整えて完成。

お米で作っためんを「ビーフン」と言います。

ビーフンの起源は中国ですが、今は日本やアメリカ、イタリア、ベトナムなど様々な国で親しまれています。

