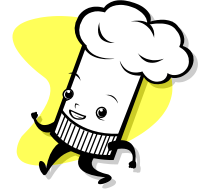


平麺焼きビーフン



学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は、分量の調整をしてください。

材料:

平麺ビーフン	60 g
豚肉（スライス）	40 g
てんぷら	40 g
たまねぎ	130 g
にんじん	90 g
キャベツ	240 g
白ねぎ	50 g
乾燥きくらげ（スライス）	4 g
サラダ油	小さじ 2
しょうゆ（こいくち）	小さじ 1
コンソメスープのもと	小さじ 1/2
塩	少々
洋こしょう	少々

作り方:

- ① 豚肉は 2 c m幅に切る。
- ② 平麺ビーフン、乾燥きくらげ（スライス）はぬるま湯でもどし、水気をきる。
- ③ てんぷら、キャベツは短冊切りにする。
- ④ たまねぎ、にんじんはせん切り、白ねぎは小口切りにする。
- ⑤ サラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ⑥ にんじんを入れて炒め、あく、油をとる。
- ⑦ たまねぎ、きくらげを入れ、炒める。
- ⑧ てんぷら、キャベツを入れ、炒める。
- ⑨ しょうゆ、コンソメスープのもとで調味し、平麺ビーフンを入れ、炒める。
- ⑩ 白ネギを加えて炒める。
- ⑪ 塩、洋こしょうで味をととのえる。