



給食レシピ紹介



【五目ビーフン】 子ども4人分

材料

●油	5g
●豚もも肉	40g
●玉ねぎ	40g
●人参	20g
●小松菜	32g
●しいたけ	8g
●乾燥ビーフン(味なし)	52g
●しょうゆ	6g
●塩	0.4g

作り方

- ① ビーフンを戻し、食べやすい長さに切る。
※戻し方は商品の記載通りにする。
- ② 豚肉、玉ねぎ、人参、小松菜、しいたけは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に油を熱し、②を炒める。
- ④ ③に①を加えてさらに炒め、しょうゆ、塩で調味する。
- ⑤ お皿に盛ったら出来上がり！



【甘酢あんつくね】 子ども4人分

材料

●豚ひき肉	100g
●木綿豆腐	68g
●玉ねぎ	32g
●片栗粉	6.8g
●ケチャップ	8g
●鶏ガラスープの素	0.4g
●砂糖	0.8g
●しょうゆ	0.8g
●酢	0.8g
●片栗粉	1.2g
●水	2.4g

作り方

- ① 木綿豆腐は水切りをする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ボウルに豚ひき肉、①、②、片栗粉を入れよく混ぜ合わせ、食べやすい大きさに丸める。
- ④ ③をオーブンで焼く。
※参考: 180~200℃で20分程度
- ⑤ 鍋にケチャップ、鶏ガラスープの素、砂糖、しょうゆ、酢を入れ混ぜ合わせ加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ④に⑤をかけて出来上がり！

