

給食のレシピ紹介

～炒めないビーフン～

五目ビーフン(ごまだれ)

冷たいビーフンなので、さっぱり食べられます。
酸味のあるたれが食欲をそそります！



<材料(こども4人分)>

ビーフン(乾)	80g	
たまご	1個	
★油(卵用)	小さじ1	
ハム	2～3枚	千切り
きゅうり	1/2 本	千切り
もやし	60g	ざく切り
干し椎茸	1個	角切り
■砂糖	小さじ1	3.2g
■しょうゆ	小さじ 1/2	3.2g
干し椎茸の もどし汁	大さじ4～5	

○たれ

酢	大さじ1	16g
砂糖	大さじ1弱	8g
白すりごま	大さじ1弱	7.2g
ごま油	小さじ 1/2	2.4g
しょうゆ	大さじ1と少々	20g

<作り方>

- ①野菜を切り、茹でて冷やす。ハムを切る。
- ②水で戻した干し椎茸を切り耐熱容器に入れ、干し椎茸のもどし汁、■砂糖、■しょうゆを入れて 500W のレンジで4～5分加熱する。汁がなくなる程度に加熱し、冷ましておく。
- ③炒り卵をつくる。
- ④ビーフンは半分～1/3 に折り、茹でて冷やす。
- ⑤野菜、干し椎茸、ビーフン、ハムをよく混ぜる。
- ⑥たれをつくり、⑤へ入れてよく混ぜ、炒り卵も加え混ぜてできあがり。

うま味の塊！干し椎茸

椎茸にはうま味成分がたっぷり含まれていますが、乾燥させることでさらにうま味も栄養もギュッと凝縮されます。骨をつくるために必要な「ビタミン D」も豊富に含まれています。

【戻し方】

基本は水でゆっくりもどしましょう。全体をさっと洗い、かさが上向きになるようにして椎茸がかぶるくらいの水に浸し冷蔵庫へ。※生の場合は洗わずにキッチンペーパー等で汚れを拭き取りましょう。

椎茸の大きさや厚みにもよりますが、半日～1日程度でもどります。

★干し椎茸のもどし汁にはうま味がたっぷり含まれていますので、スープなどのだしに使うとうす味でもうま味のあるスープに仕上がります。