

学校給食レシピ

ビーフンスープ



<献立・調理のポイント>

★ビーフンは米が原料の麺です。
スープに入れても食感がしっかりしていて
美味しく仕上がります。
出来上がってから時間がたつとビーフンが
伸びてしまうので、すぐに食べない場合は、
ビーフンを食べる直前に入れて温めて下さい。



<材料> (小学生の量)

食材	1人分量	作りやすい分量(4人分)	切り方等
たまねぎ	30g	120g(2/3個)	細切り
にんじん	7g	30g(3cm)	千切り
乾燥わかめ	0.25g	1g(小さじ1)	水で戻してもいいし、そのままほぐしてつかってもOK
青ねぎ	4g	16g(細ねぎ2本分)	小口切り
えのきだけ	5g	20g(1/5袋)	2cm幅に切る
ビーフン	6g	24g	食べやすい大きさに切る 沸騰したお湯で4分ほど下ゆでしてざるにあげておく
チキンブイヨン	16ml	70ml(ブイヨンキューブ1/4個+水70ml)	
★ 薄口しょうゆ	2.5g	10g(大さじ1/2)	
★ 鶏ガラスープ	0.8g	3.2g(小さじ1強)	
★ 塩こしょう	少々	少々	
水	130ml	520ml	

<作り方>

1. 材料は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にチキンブイヨンと水を入れてひと煮立ちさせる。
3. たまねぎ・にんじんを入れてアクを取りながら煮る。(中火)
*煮ている間に水分が少なくなりそうであればフタをして、少し火を弱める。
4. 野菜が柔らかくなったら、えのきとビーフンを入れる。
5. 調味料(★印)、わかめを入れる。
6. 味見をして最後に青ねぎを加える。
7. 火を止めて出来上がり♪