

# 広島名物たっぷり塩しモンビーフン

9月 福山市立〇〇小学校

材料（4人分）		作り方
ビーフン（水で戻す）	60g	① たこに酒をふり、臭みを消す。 ② フライパンに油を入れて熱し、豚肉、①を炒める。 ③ 火が通ったら、たまねぎ、にんじんを入れて炒める。 ④ かまぼこ、ビーフン、キャベツ、もやしを入れて炒める。 ⑤ ④にねぎを入れて炒め、Aで味付けする。
豚肉（スライス）	80g	
ゆでだこ（ぶつ切り）	50g	
酒	小さじ1	
かまぼこ（短冊切り）	20g	
たまねぎ（スライス）	1/2個	
にんじん（せん切り）	1/3本	
キャベツ（せん切り）	120g	
もやし	1/3袋	
ねぎ（小口切り）	6本	
油	適宜	
塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	
砂糖	A  小さじ1/2	
レモン果汁	大さじ1	
ごま油	小さじ1	



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

## ひとこと Memo

平成29年度のひろしま給食メニュー「広島名物たっぷり塩しモン焼きそば」をアレンジしたものです。

焼きそば麺の代わりにビーフンを使っています。

広島名物たっぷりで、短時間で作れる一品です！

広島名物たっぷり！



## 【1人分の栄養価】

エネルギー	161kcal
たんぱく質	8.4g
脂質	5.9g
食塩相当量	1.1g