



ベトナム風汁めん

材料（４人分）		作り方
ビーフン(平麺・水で戻す)	40g	① 鍋に油をひき、鶏肉を炒める。
鶏肉(スライス)	80g	② たまねぎ、にんじん、キャベツ、 干しいたけを入れて炒める。
にんじん(せん切り)	1/2 本	③ 水と鶏がらスープの素を入れて、 煮る。
たまねぎ(スライス)	1/2 個	④ ビーフンとホールコーンを入れ る。
干しいたけ(水で戻しスライス)	2g	⑤ Aを入れて味を整える。
キャベツ(1 cm幅)	1～2 枚	
ホールコーン	30g	
油	適宜	
A { うす口しょうゆ	大さじ 1	ビーフンは細麺と平麺があります。給食では、サラダや炒め物には細麺、汁物には太麺のビーフンを使っています。
{ 塩	少々	
鶏がらスープの素(顆粒)	大さじ 2/3	
水	3 カップ	



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

ビーフンは米粉を使った麺です。肉や野菜の旨みをたっぷり吸収し、閉じ込めてくれます。美味しく作るポイントは、肉や野菜をしっかり炒めて、旨みを引き出すことで

【1人分の栄養価】

エネルギー	106kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	4.1g
食塩相当量	1.5g