

料理名		ビーフンソテー																									
		4 人分	調理時間 約 20 分																								
		作り方																									
材料 <table><tr><td>ビーフン</td><td>150 g</td></tr><tr><td>ベーコン</td><td>80 g</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>1/2 個</td></tr><tr><td>キャベツ</td><td>1/4 玉</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>1/2 本</td></tr><tr><td>ピーマン</td><td>2 個</td></tr><tr><td>サラダ油</td><td>大さじ 1</td></tr><tr><td>★ 酒</td><td>大さじ 1</td></tr><tr><td>★ しょうゆ</td><td>大さじ 1</td></tr><tr><td>★ 鶏がらスープの素</td><td>小さじ 1/2</td></tr><tr><td>★ 塩こしょう</td><td>少々</td></tr><tr><td>ごま油</td><td>お好みで</td></tr></table>		ビーフン	150 g	ベーコン	80 g	たまねぎ	1/2 個	キャベツ	1/4 玉	にんじん	1/2 本	ピーマン	2 個	サラダ油	大さじ 1	★ 酒	大さじ 1	★ しょうゆ	大さじ 1	★ 鶏がらスープの素	小さじ 1/2	★ 塩こしょう	少々	ごま油	お好みで	1.	耐熱容器にビーフン、たっぷりの熱湯を入れて 3 分ほどおく。
		ビーフン	150 g																								
		ベーコン	80 g																								
		たまねぎ	1/2 個																								
		キャベツ	1/4 玉																								
		にんじん	1/2 本																								
		ピーマン	2 個																								
		サラダ油	大さじ 1																								
		★ 酒	大さじ 1																								
		★ しょうゆ	大さじ 1																								
		★ 鶏がらスープの素	小さじ 1/2																								
		★ 塩こしょう	少々																								
ごま油	お好みで																										
2.	湯を切り、さっと洗って水気を切る。																										
3.	玉ねぎは薄切りにする。																										
4.	ピーマンは縦半分に切って種とへたを取り除き、縦に細切りにする。																										
5.	にんじんは斜め薄切りにし、少しずつ重ねながら縦長に並べ、細切りにする。																										
6.	キャベツはざく切りにする。																										
7.	ベーコンは短冊切りにする。（豚肉等で代用も可）																										
8.	中火でベーコン、たまねぎ、にんじんを炒める。																										
9.	8 にキャベツ、ピーマンを加えさらに炒める。																										
10	水でもどしたビーフンを加え全体を混ぜ合わせる。																										
11	★を加えて全体を炒め合わせる。																										
12	お好みでゴマ油を回しかけたら完成。																										
		給食では、ベーコンとパプリカピーマンミックスを使用しました。 豚肉でもおいしく食べられます。ほかにも干しいたけを加えると、味に深みが出ます。 																									