

保育園給食 おすすめレシピ



焼きビーフン

材料名	ご家庭4人分 (大人2、こども2)	目安量	保育園1人分 (3歳以上)
ビーフン	36 g		6 g
キャベツ	120 g		20 g
にんじん	30 g		5 g
ピーマン	30 g		5 g
油	12 g	小さじ2	2 g
しょうゆ	9 g	小さじ1.5	1.5 g
塩	適量		適量

※1、2歳児の分量は、8割程度です。

※大人は、子ども1人分の約2倍です。量は適宜調節してください。

<作り方>

- ① ビーフンは熱湯に浸して戻し、ザルに上げて水気を切った後、適当な長さに切る。
- ② にんじん、ピーマンは千切りにし、キャベツは短冊に切っておく。
- ③ 油でにんじんとキャベツを炒め、次にピーマンを加えて炒める。
- ④ 戻しておいたビーフンを加え更に炒め、しょうゆと塩で味付けをする。