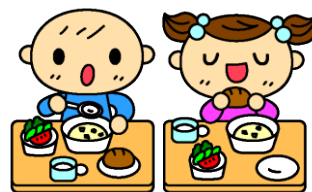


保育園給食 おすすめレシピ



ビーフンソテー

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	1/6個	20 g
にんじん	30 g	1/4本	5 g
チンゲン菜	48 g	1/2株	8 g
油	12 g	大さじ1	2 g
塩	少 々		少 々
しょうゆ	9 g	大さじ1/2	1.5 g

※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、ボールに入れて熱湯に浸して戻し、3cm位に切っておく。
- ② キャベツ、にんじん、チンゲン菜は千切りにする。
- ③ 油を熱し、②の野菜を炒める。
- ④ ③に①のビーフンを加えて炒め、調味料で味付けをする。