

ビーフンスープ



材料【4～5人分】

ビーフン	30 g	うすくちしょうゆ 淡口醤油	おお 大さじ2	} A
豚肉	100 g	しお 塩	こ 小さじ1/2	
むきえび	80 g	こしょう こしょう	しょうしょう 少々	
キャベツ	3枚	かたくりこ 片栗粉	こ 小さじ1	
もやし	80 g	けずりぶし	てきりよう 適量	
人参	1/2本			
青ねぎ	適量			

～ 作り方 ～

- ① けずりぶしでだしをとり、ビーフンはお湯でもどしておく。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切り、キャベツ、人参は千切り、青ねぎは小口切りにしておく。
- ③ もやしはしっかり洗っておく。
- ④ 鍋にだし汁を煮立て、豚肉、人参、キャベツ、もやしの順に入れる。
- ⑤ 火が通ったら、ビーフン、むきえび、調味料Aを加え、一煮立ちしたら水溶き片栗粉を入れる。
- ⑥ 最後に青ねぎを加え、仕上げる。



ビーフンは、米粉で作られた麺で、中国が発祥と言われています。
給食で使用している食品では、ビーフンの他に、フォーや米粉の
マカロニも米粉で作られていて、これらを総称して「ライスヌードル」と
呼びます。