

# ビーフンソテー

旬の食材：たまねぎ

学校名 宮崎小学校

## 材料（大人 4 人分）

- |        |             |          |            |
|--------|-------------|----------|------------|
| ・ ごま油  | 小さじ 1       | ・ 小松菜    | 50 g（2 束）  |
| ・ 鶏ひき肉 | 50 g        | ・ 乾麺ビーフン | 40 g       |
| ・ たまねぎ | 40 g（1/4 個） | ・ コンソメ粉末 | 小さじ 1      |
| ・ にんじん | 30 g（1/4 本） | ・ 食塩     | ひとつまみ（1 g） |
| ・ もやし  | 50 g        | ・ 白こしょう  | 少々         |

## 作り方

- ① たまねぎは2mm幅にスライス、にんじんはせん切り、小松菜は茹でて水冷し、水気を切って1.5cm幅に切る。
- ② ビーフンは熱湯に3分ほどつけてもどし、水冷し水気を切る。

熱したフライパンにごま油と鶏ひき肉を炒める。にんじん、たまねぎ  
③ を炒める。さらにもやし、小松菜、コンソメ粉末、食塩、白こしょうで味付けする。②のビーフンを加えて炒めたら完成。

たまねぎを加えることで、食感もよく甘みがでておすすめです。ご家庭の冷蔵庫に余っている野菜でも調理できますので、ぜひお試しください！



栄養価（1人当たり）  
エネルギー：70 kcal  
たんぱく質：3.6 g  
脂質：1.8 g  
塩分：0.6 g

野菜は1日350g食べましょう

～毎月第3日曜日は、家族団らんの食事を楽しもう～