

☆ビーフンスープ☆

【分量（4人分）】

鶏肉	100g
にんじん	25g（5cm）
玉ねぎ	70g（小1/2個）
はくさい	70g（2枚）
にら	35g（15cm）
ねぎ	25g（10cm）
干しいたけ	2g（1個）
ビーフン	20g
うすくちしょうゆ	24g （大さじ1と小さじ1）
塩	★調味料 0.5g（少々）
こしょう	
中華だしの素	4g（小さじ2弱）
水	460ml

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② にんじんはいちょう切り、玉ねぎは5mm幅のスライス、はくさいは3cm幅、にらは2cm幅のざく切り、ねぎは5mm幅の小口切りにする。
- ③ 干しいたけは戻して、薄く切る。
- ④ 鍋に分量外の油を入れて、鶏肉を炒める。
- ⑤ ④に水とにんじん、玉ねぎ、はくさい、干しいたけを入れる。柔らかくなったら、調味料を入れひと煮立ちさせ、ビーフン、にら、ねぎを入れる。
- ⑥ 全体的に火が通ったら、火を止める。

※ 給食では、削り節や鶏がらなどからだしをとっています。
だしの素を使うことで、食塩相当量が目安より多くなる場合があります。



貝だくさんのスープなので、色々な食材の味を感じられ、野菜もたくさん摂取することができます。中華や韓国料理との相性抜群です！

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー	84kcal
たんぱく質	5.1g
食塩相当量	1.1g

