

瀬戸焼きそば風 焼きビーフン



瀬戸焼きそばの特徴は、豚肉とかまぼこ、しいたけをしょうゆと砂糖で煮るところです。

このレシピは瀬戸の小学校で出される給食レシピを参考に作成し、かまぼこを抜きました。

ビーフンの代わりに、ライスパスタを使ってもおいしくできますよ。

【材料】(小学生一名分)

| | |
|----------|--------|
| ・ビーフン | 30 g |
| ・キャベツ | 70 g |
| ・にんじん | 10 g |
| ・豚もも肉 | 10 g |
| ・しいたけ(乾) | 1 g |
| A [・しょうゆ | 3 g |
| ・三温糖 | 1.2 g |
| ・食塩 | 0.3 g |
| ・こしょう | 0.05 g |
| ・ケチャップ | 3.3 g |
| ・サラダ油 | 1.5 g |
| ・ウスターソース | 6 g |

【作り方】

- ①しいたけは、水につけて戻し、食べやすく切る。
(戻し汁は捨てない)
- ②ビーフンは茹でておく。
- ③キャベツは1.5cm幅、にんじんは千切りにする。
- ④豚もも肉、しいたけをAの調味料と①の戻し汁で煮る。
- ⑤フライパンに油を熱して、にんじん、キャベツを炒め塩・こしょうする。
- ⑥⑤に茹でたビーフンと③の具を入れて、ケチャップとソースで味を調える。

* お好みで青のりをふってもOK。