

# 五目ビーフン汁

材料（4人分）		作り方
ビーフン	40g	①ビーフン・干し椎茸・きくらげは、水に浸して戻しておく。（椎茸ときくらげの戻し汁は、だし汁として使用する。）
豚肉スライス	50g	
料理酒	小さじ1/2	
かまぼこ(スライス)	40g	
にんじん(千切り)	1/8本	②鍋に油を熱し、豚肉、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、きくらげを入れて炒める。
玉ねぎ(スライス)	1/2個	
白菜(ざく切り)	2枚	③水を入れ、煮る。白菜、かまぼこを入れて、さらに煮る。ビーフンを入れる。
葉ねぎ(小口切り)	2本	
きくらげ(スライス)	2g	④調味し、葉ねぎを入れる。
干し椎茸(スライス)	2g	
中華だし	小さじ1	
こい口醤油	小さじ2	
塩・こしょう	各少々	
水	600cc	
サラダ油	小さじ1/2	



岩国ひがし学園

## ～ひとくちMemo～

野菜をたくさん入れた中華風スープです。干し椎茸やきくらげから良いだしがでて、うまみが増します。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー	81kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	1.1g
カルシウム	26mg
食物繊維	1.7g
食塩相当量	1.1g