



ビーフンの中華サラダ

H22 箕輪南小学校



〈かみごたえたっぷりメニュー〉

- ・ たこめし
- ・ 鶏肉のさっぱり煮
- ・ **ビーフンの中華サラダ**
- ・ 野菜たっぷり豚汁
- ・ 白玉ポンチ
- ・ 牛乳

おすすめ
ポイント

よく噛んで食べることを意識しながら、ゆっくり味わってほしいです。

■材料 / 4 人分

- | | | |
|---|----------|---------|
| | ビーフン …… | 80g |
| | きゅうり …… | 1 本 |
| | 玉ねぎ …… | 30g |
| | 桜えび …… | 2g |
| | サラダ油 …… | 小さじ 2 |
| | レモン汁 …… | 小さじ 1 |
| | 酢 …… | 小さじ 1 強 |
| A | しょうゆ …… | 小さじ 1 強 |
| | ごま油 …… | 小さじ 1 強 |
| | 塩 …… | 少々 |
| | ピーナッツ …… | 20g |

■作り方

- ① ビーフンはゆでてざく切りにする。
- ② きゅうりは千切りに、玉ねぎはスライスする。
- ③ 熱した鍋に油を入れ、弱火で桜えびを1～2分炒める。
- ④ ボールに、①～③を入れて混ぜ、Aを合わせた調味料で和える。
- ⑤ 器に盛り、粗くきざんだピーナッツをちらす。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 144kcal たんぱく質 3.4g 脂質 6.2g 炭水化物 18.5g 食塩相当量 0.5g