



おうちでも  
あじ  
味わおう!

きゅう

しょく

# 給食ししぴ

ちゅうがっこう がつ にち  
中学校3月17日(金)  
きゅうしょく どうじょう  
の給食に登場!



たんたん  
担々ビーフン

## つく かた <作り方>

チンゲン菜…2cm幅のざく切り 白ねぎ…小口切り

たけのこ…せんぎ 千切り ビーフン…お湯につけて戻しておく

1.鍋で豚挽肉を炒める。

2.チンゲン菜、たけのこを加え炒める。

3.①の調味料を入れる。

4.水・ビーフンをいれて、ひと煮たちさせる。

5.白ねぎをいれてできあがり。

## ざいりょう にんぷん <材料> 4人分

ビーフン…32g

ぶたひきにく  
豚挽肉…80g

さい  
チンゲン菜…60g

しろ  
白ねぎ…80g

たけのこ…40g

①

おろししょうが…小さじ1/2

おろしにんにく…小さじ1/3

とうばんじゃん  
豆板醤…小さじ1/4

あか  
赤だしみそ…大さじ1 と小さじ1/3

みそ…大さじ1 と小さじ1/3

みりん…大さじ1/2

ちゅうか  
中華スープ…小さじ2

しろね  
白練りごま…大さじ1 と小さじ1/3

みず  
水…600ml