



チャオビーフン

子ども 1 人分の栄養価

エネルギー 108kcal

タンパク質 4.7g

脂質 3.3g

塩分 0.8g

給食でも子どもたちに大人気！！
あまりご家庭ではなじみのない
ビーフンですが、ぜひ、
作ってみてください。

◆材料 5 人分

ビーフン	80g
※ビーフンは味がついてないものが好ましいです。	
鶏肉（こま切れ）	80g
ニラ	30g
人参	50g
たけのこ水煮	50g
もやし	80g
炒め油	適宜
しょう油	大さじ1
砂糖	小さじ1
中華スープの素	小さじ1
※子ども分量です。	



◆作り方

- ① ビーフンはぬるめのお湯に漬けて戻しておく。人参とたけのこ水煮は千切りにする。ニラは1cm程の長さに切る。もやしはざく切りにする。
- ② フライパンに油を敷き、人参・たけのこ・鶏肉を炒め、材料がひたひたになるより少なめの水を入れて、蒸し焼きにする。
- ③ 材料に火が通ったら、調味料を加え、もやしとビーフンを入れる。
- ④ もやしに火が通ったらニラを入れ、水気がなくなったら出来上がり♪♪

