

じゃこねぎビーフン

《材料》 4人分（子ども8人分）

ビーフン	95 g	
ちりめんじゃこ	25 g	
長ねぎ	70 g	（1/2本）
小松菜	90 g	（中2株）
人参	35 g	（中1/6本）
白胡麻	12 g	（小さじ4）
胡麻油	16 g	（小さじ4）
水	30ml	（大さじ2）
① 鶏ガラスープの素	1.8g	（小さじ2/3強）
しょう油	6 g	（小さじ1）
花かつお	2 g	

《作り方》

- ① ビーフンは熱湯で戻し、食べやすい大きさにしておく。
- ② ちりめんじゃこは湯通しをし、1 cm位の長さにしておく。小松菜は食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ③ 人参は千切り、長ねぎは2 cmのななめ切りにする。
- ④ 白胡麻は炒ってからすっておく。
- ⑤ 熱したフライパンに胡麻油を入れ、人参・長ねぎを炒める。①のビーフンと②を加えてさらに炒め、①で調味し、最後に④の胡麻を加え混ぜる。熱したフライパンに胡麻油を入れ、人参・長ねぎを炒める。①のビーフンと②を加えてさらに炒める。
- ⑥ 皿に盛り付けたら、花かつおを飾る。