

お料理レシピ

# むぎのたね

2024.1.10 No. 260

野のはな空のとぴ保育園

料理名 ビーフンのスープ

米粉でできたビーフンはエネルギーの源。具材の旨味が染み込み食べ応えのある一品になります。寒い日は、片栗粉でとろみを付けると体が芯まで温まります。

## 材料（4人分）

・ビーフン（味なし）	20g	・人参（3cm）	20g	・ニラ	1/4束
・しめじ	20g	・にんにく	適宜	・胡麻油	小さじ1
・出汁	600cc	・醤油	大さじ1/2	・塩	適宜

- ① ビーフンは、熱湯にさらし3分間おく。柔らかくなったら食べやすい長さに切る。
- ② 人参は短冊切り・ニラは2cmの長さに切る。
- ③ しめじは、食べやすい長さに切る。
- ④ 鍋に胡麻油を敷き、みじん切りにしたにんにくを入れ炒める。香りが出たら、人参を加え軽く炒める。
- ⑤ ④に出汁を入れ、しめじ・ニラを加え柔らかくなったら①のビーフンを入れ、醤油・塩で味を調えて出来上がり。

