炒めビーフン			(幼児１人分の分量)　＊大人は２倍にしてください
材　料	分　量	備　考	作　り　方
ビーフン（乾）	4g		①ビーフンは湯につけてもどし、食べやすい長さに切る。 豚肉は繊維に直角になるように包丁を入れ、食べやすい大きさに切る。玉ねぎ、ピーマン、人参は薄切りにする。 干ししいたけは水でもどして薄切りにする。 ②鍋に油を熱して肉を炒める。火が通ったら野菜としいたけを加えて炒め、最後にビーフンを加えて炒め合わせる。 ③コンソメを加えて炒め、塩、こしょうで調味し、ごま油で香りづけをする。
豚もも薄切り肉	35g		
玉ねぎ	20ｇ	薄切り	
ピーマン	5ｇ	〃	
人参	10ｇ	〃	
干し椎茸	0.6ｇ	〃	
サラダ油	適宜	炒め油	
ごま油	適宜	香りづけ	
中華コンソメ	0.2ｇ	調味	
しょうゆ	0.3ｇ	〃	
塩	0.1ｇ	〃	
こしょう	0.01ｇ	〃	
			エネルギー 105kcal　たんぱく質 7.9g　脂質 5.7g カルシウム　9mg　鉄 0.4mg　食塩相当量 0.3g