

業務用ビーフン 1kg



商品規格	1kg
原材料(産地)	米(タイ)
アレルギー	無し(特定原材料28品目不使用)
特徴	お米100%でできためんです。工場内で小麦粉を一切使用しておりませんのでアレルギー対応食にもご利用いただけます。

ビーフンメニューのおすすめポイント

ポイント①

食物アレルギーっ子もO.K.!

食物アレルギーのある子もない子もみんな一緒にメニューが楽しめます。調理員さんの手間もなく、コンタミの心配もありません。

ポイント②

野菜の水分を吸収しておいしく調理

大量調理で出た野菜の水分をビーフンが吸ってくれるので水っぽくなることを防ぎ、美味しい炒め物に。

ポイント③

子供たちの大好きめん料理で野菜もモリモリ!

野菜が苦手な子どもでもめんが入ることので食べやすくなります。

シンガポールビーフン



材 料(1人分)			
業務用ビーフン	15g	A オイスターソース	1.2g
豚切り落とし肉	12g	A 濃口しょうゆ	0.6g
小松菜	15g	A 砂糖	0.3g
焼きちくわ	8g	A 塩	0.5g
にんじん	12g	A カレー粉	0.4g
しいたけ	4g		
玉ねぎ	12g		
もやし	15g		
炒め油	1.2g		
塩こしょう	適量		

栄養士の先生から焼ビーフンの大量調理方法を教えていただいたので動画でご紹介します!



作り方

- 【少量調理の場合】ビーフンは約4分ゆでて水洗いをし、水気を切ります。
【大量調理の場合】ビーフンは30分間水につけます(または沸騰したお湯に入れて1分間ゆで、水冷します)。ザルにとり水気を切って20分間放置しておきます。
- 豚肉は一口大に切ります。小松菜は3cm長さに切り、にんじんは細切り、焼きちくわ、しいたけ、たまねぎは薄切りにします。
- 釜に油を熱し、ビーフン以外の具材を炒めます。
- 具材を端に寄せ、野菜の水分が中央に上がってきたら(大量調理)そこに①のビーフンを入れて野菜で蓋をします。
※野菜の水分でビーフンを蒸らしながらもどします。※食数が少なく野菜の水分があまり出ない場合は水を追加して下さい。
- 5分ほど加熱したら、調味料Aを加えて全体を炒め合わせます。
- 塩・こしょうで味を調え出来上がりです。

栄養価

エネルギー: 113kcal
たんぱく質: 5.5g
脂質: 2.7g
カルシウム: 37mg
マグネシウム: 13mg
鉄: 0.8mg
亜鉛: 0.4mg
レチノール当量: 121μg
ビタミンB1: 0.13mg
ビタミンB2: 0.08mg
ビタミンC: 8mg
食物繊維: 1.5g
食塩相当量: 0.9g

鶏だんごとビーフンのスープ

ビーフンを中華めんのような感覚で味わえます。具だくさんでボリュームあるスープです。彩りでも小松菜やチンゲン菜を10g程度入れてもO.K.



材料(1人分)

業務用ビーフン	6g
鶏だんご	4個
きくらげ	0.8g
にんじん	15g
白菜	35g
根深ねぎ	15g
A 中華だし	1g
A しょうゆ	2g
A 塩	0.8g
A こしょう	0.03g
A 水	150cc

作り方

- 【準備】にんじんはいちょう切り、きくらげは戻してせん切り、ねぎは小口切り、白菜は1cmに切る。
- 【少量調理の場合】ビーフンは約4分ゆでて水洗いをし、水気を切ります。【大量調理の場合】ビーフンは30分間水につけます(または沸騰したお湯に入れて1分間ゆで、水冷します)。ザルにとり水気を切って20分間放置しておきます。
 - 湯を沸かし、中華だし、鶏だんご、きくらげ、にんじんを加える。白菜、ねぎを加える。
 - 塩、しょうゆ、こしょうを加える。最後に①のビーフンを加える。

◀栄養価▶ 熱量: 178kcal たんぱく質: 12.3g 脂質: 9.6g カルシウム: 29mg マグネシウム: 8mg 鉄: 1.3mg 亜鉛: 0.2mg レチノール当量: 224μg ビタミンB1: 0.01mg ビタミンB2: 0.18mg ビタミンC: 10mg 食物繊維: 1.5g 食塩相当量: 1.3g

◀献立例▶ ひじきふりかけごはん・牛切り干し大根の中華和え・鶏だんごとビーフンのスープ乳・



国産はるさめPS 5cmカット	
商品規格	1kg
原材料 (産地)	ばれいしょでん粉 (北海道他)、かんしょでん粉、糊料、ミョウバン
アレルギー	無し (特定原材料28品目不使用)
特徴	じゃがいもとさつまいものでん粉を使った国産のはるさめです。煮くずれしにくく、5cmカットタイプなので取り分けもしやすいのでスープやサラダメニューにもおすすめです。



はるさめのつるつるもちもちとした食感はお子様に大人気。ケンミン食品のはるさめは5cmにカットされているのでとっても使いやすく色々なメニューに便利に使えます。

チャプチェ



韓国ではお祝いの食事として食べられているチャプチェ。韓国の雑煮「トックク」と組み合わせ、旧正月の献立として日本の雑煮の前後に登場させることで、**日本と韓国の料理の違い**を子どもたちが感じることができます。

ちょっと歯応えのある食感のはるさめが牛肉や野菜と絡み、ツルツル食べられます。しっかりとした味付けで、ごはんがすすみます。お肉を炒める時にしっかり味を付けておくのがポイントです。

具材(一人分)	分量	準備	作り方
牛肉細切り おろししょうが おろしにんにく 酒	20g 0.2g 0.2g 0.6g	A	<ol style="list-style-type: none"> 1 はるさめは、水につけ、戻しておきます。 2 牛肉は、しょうが、にんにく、酒で下味(A)を付けておきます。 3 干しいたけは、水で戻し細切りにします。 4 赤ピーマン、たけのこ、きゅうりを細切りにします。 5 釜に油をひき、2を炒めます。色が変わったなら、砂糖、しょうゆ、料理酒の半分を入れ、味を付けます。 6 3、4を入れ、炒めます。火が通ったら、水気を切ったはるさめを入れ、残り半分の調味料(砂糖、しょうゆ、酒)を入れて味を調べ、最後に煎りごまとごま油を加えます。
炒め油 赤ピーマン たけのこ缶詰 干しいたけ はるさめ きゅうり 砂糖 酒 いりごま しょうゆ ごま油	0.8g 5g 5g 0.5g 5g 13g 2g 0.5g 1g 3.3g 1.2g	赤ピーマン： 細切り たけのこ： 細切り きゅうり： 細切り	<p>《栄養価》エネルギー 93kcal、たんぱく質 4.2g、脂質 4.5g、カルシウム 19mg、マグネシウム 14mg、鉄 0.5mg、亜鉛 1.1mg、レチノール当量 8μg、ビタミンB1 0.03mg、ビタミンB2 0.07mg、ビタミンC 11mg、食物繊維 0.9g、食塩相当量 0.5g</p> <p>《献立例》麦ごはん・牛乳・チャプチェ・トックク・ぼんかん</p>

バンサンスー (中華風春雨サラダ)



野菜の食感が楽しめます。さっぱりしたたれにごまの風味がきいています。枝豆の緑色が食欲をそそり野菜の苦手な児童でも思わず手が出るメニューです。はるさめは5cmにカットされているので混ぜやすく便利です。

具材(一人分)	分量	準備	作り方
ケンミンはるさめ 赤ピーマン もやし きゅうり 枝豆 酢 砂糖 しょうゆ ラー油 白すりごま	5g 5g 15g 12g 10g 2g 0.35g 2.5g 0.02g 0.35g	赤ピーマン： せん切り きゅうり： せん切り ごま：乾煎り	<ol style="list-style-type: none"> 1 赤ピーマンときゅうりは千切りにします。ごまは乾煎りしておきます。 2 枝豆は加熱して冷却します。はるさめはゆでて戻し冷却します。 3 時間差でそれぞれの野菜をかき回しながらゆでて、冷却します。 4 酢、砂糖、しょうゆ、ラー油を加熱し、ドレッシングを作ります。 5 1のごま、234を混ぜ合わせます。 <p>《栄養価》エネルギー 44kcal、たんぱく質 2.0g、脂質 0.8g、カルシウム 17mg、マグネシウム 13mg、鉄 0.3mg、亜鉛 0.1mg、レチノール当量 9μg、ビタミンB1 0.04mg、ビタミンB2 0.04mg、ビタミンC 15mg、食物繊維 1.1g、食塩相当量 0.4g</p> <p>《献立例》ごはん・牛乳・マーボー豆腐・バンサンスー・果物</p>

お問合せ先

(公財) 埼玉県学校給食会

TEL : 048-592-2115 FAX : 048-592-2496