

世界の料理



ビーフンスープ

材料（1人分）

ビーフン	10g	緑豆もやし	10g
豚もも肉	10g	根深ねぎ	5g
清酒	0.8g	鶏がらスープ	110g
うずら卵水煮	20g	濃口醤油	3.1g
にんじん	8g	食塩	0.75g
チンゲン菜	10g	ごま油	0.4g

作り方

- ①豚肉は千切りにして清酒をふっておく。
- ②ビーフンを固めに茹でる。
- ③にんじんは千切り、チンゲン菜は1cm、根深ねぎは小口切りにする。
- ④釜に鶏がらスープと①を入れて加熱する。
- ⑤にんじん、もやしを加えて灰汁をとりながら煮る。濃口醤油、食塩で味付けする。
- ⑥うずら卵とビーフンを入れ、チンゲン菜と根深ねぎも加える。
- ⑦仕上げにごま油を加える。

レシピの考案：我孫子市立高野山小学校



中華人民共和国の料理

東京オリンピック後の2022年冬季オリンピックは北京（中国）で開催されます。中国の料理は日本でも馴染みが深く国内でも様々な中国料理を楽しむことができます。

ビーフンは米から作られた麺で、中国ではスープに入れたり具と炒めて焼きビーフンにしたりします。今回は、うずら卵、肉、野菜を入れた栄養たっぷりのスープにしました。