シルバー大学料理教室献立　No. 8

令和７年９月24日

焼きビーフン

材　　料　（４人分）

ビーフン…250ｇ
豚肩ロース肉…150ｇ
ピーマン…２個
人参…１/４本
椎茸…２個
キャベツ…２枚
長ネギ…1/2 本
　塩・胡椒…各少々
サラダ油…大匙２
胡麻油…小匙２

調 味 料

オイスターソース…大匙１
醤油…大匙２
酒…大匙１
鶏がらスープの素…小匙１
☆塩、胡椒…各少々

作　り　方

① ビーフンは表示通り茹でザルにあげ、流水で洗いながら水気をしっかり切る（注）グラグラ茹でるとデンプンが出るので気を付ける。長い場合は食べやすく切る。
② 肉は食べやすく切る。ピーマン、人参は５㎜幅の細切り、椎茸はうす切、長ネギは斜め薄切り、キャベツは一口大に切る。
③ 調味料は合わせておく。（☆塩、胡椒は味をみてから）
④ フライパンにサラダ油を入れ、ビーフンだけを炒める。
（注）菜箸で強くかき混ぜると固まったり切れたりするので、ほぐすように炒める。水分が飛んだら一旦皿に取り出す。
⑤ フライパンを拭き胡麻油を入れ、豚肉に塩、胡椒少々をふり中火で炒める色が変わったら野菜を加えで２分ほど炒める。
⑥ ビーフンを加え、ほぐすように炒め野菜となじんだら。調味料を加え、塩、こしょうで味を整える。

ズッキーニの和風サラダ

材　　料　（４人分）

ズッキーニ…２本
塩…小匙 1/2
プチトマト…1 パック
大葉…10 枚

調 味 料

レモン…1 個
（搾る）
砂糖…小匙１
醤油…小匙２

作　り　方

① 野菜類は良く洗っておく。
② ズッキニーは３ミリ幅の輪切りにし、塩で軽くもんでおく。
③ プチトマトは半分に切る。
④ 大葉は手でちぎる。
⑤ ボウルに調味料を入れ軽く絞ったズッキーニ、トマト、大葉の順に入れ軽く混ぜる。

ーロメモ

ビーフンと春雨の違い

ビーフンは米粉のみで作る。精米して水に浸し米を細かく挽き加熱加水しながら作った生地を麺状に絞りだし、乾燥させた物。
春雨の原料はじゃが芋、さつま芋、緑豆などのデンプンで作る。