

～*～ ビーフン ～*～

<材料 4人分>

- ビーフン……100g
焼き豚(短冊)・・20g
玉ねぎ……80g
キャベツ……120g
もやし……100g
しなちく……40g
にんじん……20g
コーン……40g(缶詰か冷凍)
葉ねぎ……30g
きくらげ(乾燥)・2g
にんにく……小さじ 1/2
油……適量
塩、こしょう……少々
うすくちしょうゆ・小さじ 1
オイスターソース・小さじ 1
鶏だし……小さじ 1



<作り方>

- ①玉ねぎは5mm幅の短冊、キャベツも5mm幅、にんじんは細千切り、ネギは5mmの小口切りに切る。
- ②ビーフンはぬるま湯で戻しておく。
- ③フライパンに油をひき、にんにくをかおりがでるまで炒め、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ④次に、しなちく、焼き豚、にんじん、コー、きくらげを入れ、炒める。
- ⑤鍋にもやしが入るまで水を入れ、沸騰するまでゆでておき、ザルにあげて湯を切っておく。
- ⑥④に⑤のもやし、キャベツを入れ、塩コショウ、鶏だし、調味料を入れ炒める。
- ⑦⑥に水気を切ったビーフンを入れよく混ぜ、汁気をビーフンに吸わせる。
- ⑧ビーフンがしんなり柔らかくなったら、ネギを入れて仕上げる。

※大量調理の場合、ビーフンを湯で茹でると麺が柔らかくなりすぎて、炒めている間にプチプチ切れてしまうため、茹でずにぬるま湯で戻しています。

汁気をビーフンに十分に吸わせると、味がしっかりついておいしいです。