

焼きビーフン

材料 3人前

ビーフン（乾燥） 200g

豚肩ロース 140g（一口大に切る）

むき海老 100g（背腸を取る）

カットmix野菜 2袋（計約400g）

→今回はニラもやしmixときのご野菜mixを使用

（→自家製で作るならニラ4本 もやし1袋 にんじん20g キャベツ150g

玉ねぎ1/2個 しめじ1/4袋 を食べやすい大きさに切る）

紹興酒 大さじ1

太白ごま油 50cc

合わせ調味料

｜鶏がらスープの素 小さじ1.5

｜オイスターソース 小さじ1.5

｜ナンプラー 小さじ1/2

｜しょうゆ 小さじ1/2

1 ビーフンは半分の長さに折り、たっぷりの湯で2分戻し、ザルにあけておく。

2 フライパンに油を入れ、強火で野菜に油を絡めるように炒め、ボウルにあけておく。（塩はしない）

3 フライパンに再度 油を入れ、塩と胡椒で下味をつけた豚と海老をサッと炒め紹興酒を入れて水気を飛ばし、2のボウルに入れる。

4 フライパンに再び油を入れ、ビーフンと少々の水、合わせ調味料を加えて炒める。

5 2のボウル（野菜と肉と海老）をフライパンに加え麺と絡め、塩と胡椒で味を調える。