

や 焼きビーフン



ざいりょう 材料【4～5人分】

ビーフン	200g	ほししいたけ	まい 1枚	} A
ぶたにく 豚肉	100g	サラダ油	てきりょう 適量	
むきえび	50g	さとう 砂糖	おお 大さじ1	
たま 玉ねぎ	1/2個	しお 塩	しょうしょう 少々	
キャベツ	2枚	うすくち 淡口しょうゆ	こ 小さじ2	
にんじん 人参	1/3本	こしょう	しょうしょう 少々	
にら	1/5束	ごま油	しょうしょう 少々	

～ 作り方 ～

- ① ビーフンは、たっぷりの水またはぬるま湯に3分ほど浸けてもどし、ざるにあげて水気を切っておく。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切り、むきえびはさっと水洗いしておく。
- ③ 玉ねぎはスライス、人参は千切り、キャベツは色紙切り、にらは3cmくらいに切っておく。
- ④ ほししいたけは水に浸けてもどし、細切りにしておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉、えび、玉ねぎ、人参、キャベツ、ほししいたけの順に入れ炒める。
- ⑥ 火が通ったら、調味料Aとビーフンを入れさらに炒め、最後ににらとごま油を加えて仕上げる。



ビーフンは、中国から伝わってきた食材で、お米の粉からできているので、腹もちが良いです。
焼きビーフンは、手軽に作ることができる料理としておすすめです。