

～ プレイバックレシピ! 2005年8月 ～

# 炒米粉

# 焼きビーフン



## 材料 (4～5人分)

◇ 材料		◇ 調味料	
・米粉	370g	・酒	大さじ 2杯半
・玉ねぎ	} それぞれ 粗みじん 計520g	・塩	小さじ 1杯
・ニンジン		・化学調味料	小さじ 1杯
・長ネギ		・スープまたは水	50cc
・キャベツ		・ゴマ油	適宜
・豚バラ肉	200g		

## 作り方

- ① 乾燥ビーフンは4～5分掛けて戻して、準備しておく。
- ② 次に、豚バラと野菜類(キャベツを主体にして、人参、玉葱、青ネギを好みの分量で)を準備しておく。
- ③ まず、フライパンをよく熱したら、豚バラ入れ、続いて野菜類を入れて野菜の芯が残らない程度にしっかり炒める。
- ④ 続いて塩、化学調味料、酒、スープを入れ少し炒めたら、戻しておいたビーフンを入れて水分が飛ぶまでよく炒める。目安としては、フライパンの鍋肌にビーフンが多少こびりつく用になるまで、オタマのフチで麺をカットするような感じで炒める。
- ⑤ 水分が完全に飛んだら、最後にゴマ油を少々入れて、盛り付けます。



### ◆尾形総調理長のワンポイントアドバイス

一般的に、麺の炒め物といえばチャンポン麺などの中華麺を想像しますが、このビーフンを使った炒め物は、塩と化学調味料だけの味付けで、非常にあっさりしていて、夏の食欲減退時にはうってつけの料理です。野菜は炒める前に、湯通しをした方が柔らかくなって食べやすくなります。又、スープが無ければ水でも結構です(出来れば市販の中華だしを使ったほうがいいでしょう)。コショウはお好みで入れてください。