

新キャベツのビーフン

柔らかくみずみずしい新キャベツとビーフンをさっと炒めました



材料 (4人分)

ビーフン	……	200g
(下味) しょうゆ	……	大さじ1/2
サラダ油	……	大さじ1
豚もも薄切り肉	……	100g
(下味) 酒	……	小さじ2
塩 こしょう	……	少々
片栗粉	……	小さじ2
しょうがの薄切り	……	1枚
キャベツ	……	4枚
にら	……	1/2束
赤パプリカ	……	1/2個
干し椎茸	……	4枚
塩	……	小さじ1/2
こしょう	……	少々
サラダ油	……	大さじ1
<合わせ調味料>	……	
椎茸の戻し汁	……	50ml
酒	……	大さじ2
砂糖	……	小さじ1
しょうゆ	……	大さじ1と1/2

作り方

- 1 沸騰したたっぷりのお湯にビーフンを入れ、4分間ゆでる。ざるにとり水でよく冷やし、しょうゆとサラダ油をまぶし下味をつけておく。
- 2 豚肉は幅2cmに切り、酒、塩、こしょうで調味し、片栗粉をまぶす。
- 3 しょうがは皮をむきみじん切り。干し椎茸はぬるま湯につけて柔らかく戻し、軸を落とし薄切りにする。
- 4 キャベツは食べやすい大きさに、にらは、パプリカは3cm長さに切る。
- 5 フライパンにサラダ油としょうがを入れ、弱火で加熱する。
- 6 しょうがの香りが出たら、2の豚肉を加え中火で火が通るまで炒める。
- 7 強火にして、椎茸、キャベツ、にら、パプリカを加えて炒める。
- 8 野菜にさっと火が通ったら、1のビーフンを入れほぐしながら炒める。
- 9 野菜とビーフンが混ざったら、合わせ調味料をまわし入れ炒めあわせ、塩こしょうで調味する。