

五目ビーフン(中国)

▼用意する材料(4人分)

ビーフン(かんそう)	200g
ぬるま湯 (ビーフンをもどす用)	たっぷりの量
ぶたうす切り肉	50g
ピーマン	1コ
もやし	1/2 ぶくろ
にんじん	1/6 本
しいたけ	3枚
えび	4び
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
ナンプラー	大さじ3
塩	少々
こしょう	少々
ごま油	大さじ2



▼味つけスープ

しょうゆ	大さじ1
さとう	小さじ1/2
とりガラスープ(かりゆう)	小さじ2
水	カップ1

料理の作り方

- 1 ビーフンはぬるま湯に4分つけてもどし、しっかり水気を切ります。
- 2 ぶた肉は一口大に切ります。
お肉を切った後は、包丁とまな板をきれいに洗いましょう。
- 3 ピーマンはたて半分に切って、種とじくを取り、細切りにします。
- 4 もやしは根を取ります。
- 5 にんじんは皮をむき、4cm長さのたんざく切りにします。
- 6 しいたけはじくを取り、うす切りにします。
- 7 えびは洗って、からをむきます。背ワタが残っていたら、つまようじを使って取っておきましょう。
- 8 にんにくとしょうがは皮をむき、みじん切りにします。
- 9 先に、味つけスープの材料をまぜ合わせてから、順番に具を炒めていきます。
味つけスープの材料をよく混ぜ合わせましょう。大き目のフライパンにごま油とにんにく、しょうがを入れ炒めます。香りが立ってきたら、ぶた肉とえびを入れて塩、こしょうし、色が変わるまで炒めます。
- 10 次にピーマン、にんじん、もやし、しいたけを入れて炒めます
野菜がしんなりするまで炒めます。
- 11 しんなりしたら、混ぜておいた味つけスープを加えます。(2分ほど炒め煮にします。)
- 12 最後にビーフンを加えて、汁けがなくなるまで炒めます。
強火にしすぎると、ビーフンがこげつくので、気をつけましょう。