

お好みの野菜で基本の焼きビーフン

焼きビーフン



【材料】 大人2人分、こども1人分

- | | | | | |
|----------|-------|-----|------------|-------------|
| ・ ビーフン | 100g | (A) | ・ 鶏がらスープの素 | 大さじ1 |
| ・ ごま油 | 大さじ1 | | ・ 醤油 | 大さじ1と小さじ1/2 |
| ・ 豚肉(コマ) | 100g | | ・ 酢 | 大さじ1/2 |
| ・ 玉葱 | 1個 | | | |
| ・ 人参 | 1本 | | | |
| ・ 食塩 | ひとつまみ | | | |

【作り方】

玉葱は薄切り、人参は短冊切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
ビーフンは沸騰したたっぷりのお湯に入れ、袋の表示時間茹でる。

<ひと手間ポイント！>



お湯は強火でぐらぐらさせず、ふつふつとする位の中火で茹で、ザルに上げて水で冷やし(省略も可)、水気を切ります。



水切り後、時間をおく場合は、少量の油を絡めておくと麺がほぐれ、調理しやすくなります。

<茹でたビーフンを水で冷やすのはなぜ・・・？>

米独特のでんぷんのぬめりをとることで、ベタつきにくくなり、また、

(A)を合わせておく。

フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒め、肉の色が変わったら玉葱、人参を順に炒めて、食塩を加える。

、を加えて汁気がなくなるまで炒め煮にする。

平成24年11月号

