

セン チャオ チャ マイ フン

星洲炒米粉

〈焼きビーフンのカレー風味 広東風〉

材 料 (4名様分)

調味料

A	ビーフン	…150g
	焼き豚	…100g
	玉葱	…1/2個
	赤パプリカ	…1/2個
	キャベツ	…100g
	しいたけ	…4枚
	さやえんどう	…20g
	もやし	…80g

B	油	…大匙7～8
	カレー粉	…大匙1
	中華スープ	…1/2カップ
	砂糖	…小匙1
	塩	…小匙1
	酒	…大匙1
	オイスターソース	…大匙2
	旨味調味料	…少々
	ごま油	…大匙1
	いりごま(白)	…適量

作り方

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かす。大匙2の油を入れ、ビーフンを硬めに茹でる。水気を切り、ボールに入れてサランラップをかけ、10分蒸らす。
- ② Aを細切りにする。さやえんどうは筋を取り、細切りにする。もやしはひげ根を取る。
- ③ Bを合せておく。
- ④ 鍋をよく熱し、大匙3～4の油を入れ、①を両面色よく焼き、取り出す。
- ⑤ 鍋に大匙2の油を入れ、カレー粉をさっと炒める。②を加えて炒め、Bと④を入れて更に炒める。最後にごま油で香り付けをする。
- ⑥ ⑤を皿に盛りつけ、ごまを散らす。