

## 炒めビーフンおべんとう



(お弁当箱のサイズによって、入れる量を加減しましょう)

### ●炒めビーフン

#### 《材料》

ビーフン 100g  
 豚もも肉 薄切り2枚  
 A(しょうゆ 小さじ1杯、砂糖 少々)  
 玉ねぎ 中1/4個(50g)  
 赤ピーマン 小1個  
 青ピーマン 小1個  
 キクラゲ 1g  
 塩 小さじ1/4杯  
 サラダ油 しょうゆ 適量

#### 《作り方》

- ①豚もも肉は長さ6cmのせん切りにし、Aの調味料をもみ込み10分おく。
- ②玉ねぎは縦のせん切りにする。ピーマン類は種を取り除き、縦のせん切りにする。
- ③キクラゲは水につけてよくも

どし、長さ3cmくらいのせん切りにする。

- ④ビーフンは、たっぷりの熱湯に入れてほぐし、かために茹で(約4分)、ザルにあげて冷水で洗い、よく水気をきる。
- ⑤フライパンを熱して、油大さじ1杯を入れて①の豚肉を炒めて一度皿にとる。
- ⑥豚肉からでた余分な脂(大さじ1/2程度)を取り除き、再びフライパンを熱し②と③を炒めて塩で味をつけ、④と⑤を加えて混ぜながら炒める。しょうゆで香りをつけ、皿に盛る。

### ●鶏肉のオイスターソース炒め

#### 《材料》

鶏肉 80g 塩 少々

### ●調理のポイント

ビーフンはメーカーによって、ボールに熱湯を注いで蒸らしてもどす場合もあります。袋に書いてある方法に従ってください。ピーマンは1色でもかまいません。鶏肉と小松菜はフライパンに入れっぱなしにすると余熱で水分が出るので、すぐに別皿にとりましょう。(指導/江上料理学院副院長・江上佳奈美)



小松菜 1本  
 A(オイスターソース 大さじ1/2杯、みりん 小さじ1杯)  
 サラダ油 適量

#### 《作り方》

- ①鶏肉はそぎ切りにし、薄く塩をする。
- ②小松菜は茎の方から2cmの長さに切る。
- ③フライパンに油小さじ2杯を温め、①に完全に火が通るまで炒め、一度とり出す。
- ④フライパンをペーパータオルで拭き、油小さじ2杯を温め、小松菜を炒め、しんなりしてきたら③をもどし入れ、Aを加えて全体にからめ、別皿にとって冷ます。

### ●プチトマト 2~3個