

# マナービーフン

## (材料 4人分)

・豚ひき肉	120g	A {	・赤みそ	小さじ4
・たまねぎ	中1/2個(みじん切り)		・トマトケチャップ	小さじ2
・にんじん	中1/3本(みじん切り)		・しょうゆ	小さじ1弱
・長ねぎ	1/3本(小口切り)		・七味唐辛子	少々
・ビーフン	50g		・でんぷん	大さじ1
・おろしにんにく	小さじ1/2		・ごま油	小さじ1/2
・おろししょうが	小さじ1		・サラダ油	適量
・中華だし	4g			
・さとう	小さじ2			



## (作り方)

- ① 野菜はそれぞれの大きさに切り、ビーフンはゆでて戻しておく。
- ② 熱したフライパンに油をひいて、にんにくとしょうがをいため、香りが出たら豚ひき肉を加えてさらにいためる。
- ③ にんじん、たまねぎを加えていためる。
- ④ 中華だし、さとう、水 200mlを加えて煮込み、煮立ったらビーフンを入れる。
- ⑤ Aの調味料、ねぎ、ごま油、七味唐辛子を加え、水溶きでんぷんでとろみをつける。