

マーボービーフン

(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。