

フォーのカラフルジャージャー麺



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：377kcal 🧂 塩分：1.9g

神奈川県の人気料理教室『壺林クッキングサロン』の壺林先生おすすめのフォーメニューです。
夏バテ防止、食欲の落ちた時にピッタリの主食。

使用商品

ケンミンフォー [140g]



材料 3人前

ケンミンフォー：1袋 (140g)
豚ひき肉：125g
にんにく・生姜：少々
しいたけ：2-3枚
たけのこ：25g
干しえび：大さじ1/2
■素揚げ
なす：適量
パプリカ：適量
カシューナッツ
れんこん：適量

■トッピング
きゅうり：1/2本 (50g)
みょうが：1-2個

豆板醤：約大さじ1/2
水溶き片栗粉：適量
ごま油：大さじ1/4 (3g)

【調味料A】
甜麺醤：大さじ1 (18g)
鶏がらスープ：100cc
酒：大さじ1 (15g)
濃口醤油：大さじ1 (18g)

作り方

- (1)
にんにく・生姜・しいたけ・たけのこ・干しえびはみじん切りにする。
きゅうりは太めの千切り、みょうがは千切りにし、さっと水洗いする。
なす・カラーピーマンは角切りにして高温で揚げる。れんこんは薄切りにしてパリッとなるまで揚げる。カシューナッツは低温でこんがり揚げる。
- (2)
沸騰したお湯にフォーを入れ、ふつふつとした火加減で6〜7分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、しっかりと水気をきる。
- (3)
温めたフライパンにごま油 (大さじ1/3) を熱し、にんにく・生姜を香りよく炒めたら、豚ひき肉を炒める。
- (4)
しいたけ・たけのこ・干しえびを加えて炒めたら、豆板醤を加えてさらに炒める。
- (5)
【調味料A】を加えて沸騰したら、水溶き片栗粉を回し入れる。
- (6)
ゆでたフォーを皿に盛りつけ、炒めた具材を盛り付ける。
上に、素揚げした野菜・きゅうり・みょうがをトッピングする。