ケンミン食品
株式会社

フォーで再現♪牛肉入り香港焼きそば



調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：630kcal　塩分：3.2g

香港の昔ながらの喫茶店の味「牛肉入り香港風焼きそば」を再現。おうちで香港気分を味わって下さいね。
【中国料理研究家 三村佳代先生のレシピ】
もちもちめんフォーを見た瞬間に、香港の喫茶や軽食が食べられる昔ながらの喫茶店「茶餐廳（チャーツァンティン）」で食べられる「河粉（ホーフェン）」という幅の広い米麺を使った「干炒牛河（ガンチャオニィウホー）」を思い出したので、再現してみました。

●コラムの：中国各地の「ビーフン」ついて詳しくはこちら

使用商品　ケンミンフォー [140g]



材料　1人前

ケンミン フォー：70ｇ(1/2袋)
牛肉：80ｇ
もやし：40ｇ
たまねぎ：20ｇ(1/10個)
（紫たまねぎでも可）
青ねぎ：5ｇ（1本）
白ごま：適量

香りのない油(米油、太白ごま油など)
①：小さじ1弱(3ｇ)
②：大さじ1/2(6ｇ)

【A】生姜（みじん切り）：3ｇ
【A】酒：大さじ1（5ｇ）
【A】塩こしょう：適量
【A】水溶き片栗粉：水3ｇ+片栗粉3g
【A】香りのない油：小さじ1弱(3ｇ)
【A】(米油、太白ごま油など)

【B】醤油糀：大さじ1/2（10ｇ）
【B】オイスターソース：大さじ1.5(9ｇ)
【B】醤油：小さじ1弱(5ｇ)
【B】砂糖：小さじ1/3（1ｇ）
【B】水：小さじ1（5ｇ）

作り方

(1)
牛肉は食べやすい大きさにカットし（大きめ）、牛肉の【A】で下味をつけ10分以上おく。
たまねぎは薄切りに、青ねぎは5cm幅にカットする。

(2)
沸騰したたっぷりのお湯にフォーを入れ、4分間ゆでる。
ゆでたら ザルにとり、水でよく冷やして水気を切る。

(3)
温めたフライパンに香りのない油①（小さじ1弱）を入れ、下味をつけた牛肉の両面をよく焼き、一旦取り出す。

(4)
温めたフライパンに米油②（大さじ1/2）を入れ、もやし・たまねぎを【中火～強火】で2分炒める。

(5)
ゆでたフォーを加え、1分炒めたら、牛肉・【B】・青ねぎを加え、さらに約1分炒める。

(6)
器に盛り、白ごまを振る。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.