

中華ビーフン♪木須肉（ムースーロー）



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：663kcal 🧂 塩分：4.5g

木須肉（ムースーロー）は山東料理で豚肉ときくらげ、卵を炒めた料理です。昔は金木犀を「木須」といい、卵を炒めた後の色、香り、形が金木犀に似ていたことに由来します。秋の到来を思わせるキンモクセイをイメージした中国料理とビーフンのコラボです。

使用商品

味の付いていないケンミン焼ビーフンプレーン

ケンミン焼ビーフンの味なしプレーンタイプ。好きな味付けでお楽しみいただけます。味付き焼ビーフンと同様にフライパンひとつで簡単調理ができます。家族の食事はできるだけちゃんと手料理したいけど、簡単に調理



材料 1人前

味の付いていないケンミン焼ビーフンプレーン：1個	【A】 塩：ひとつまみ
豚ばら肉：60g	【A】 酢：1g
卵：1個	
きくらげ（乾燥）：5g	【B】 醤油糀：15g
（生の場合：20g）	【B】 塩：2g
ズッキーニ：40g	【B】 砂糖：2g
にんじん：30g（1/5本）	【B】 醤油：5g
にんにく：1/2片（2.5g）	【B】 水：190cc
生姜：2.5g	
油：小さじ1（4g）	
ごま油：適量	

作り方

- (1) きくらげは水で戻し石突は取り除き、5mmの細切りにする。
豚ばら肉を3cm幅にカットする。
ズッキーニ・にんじんは斜め薄切り（5mm幅）にし、細切りにする（5mm幅）。
にんにく・生姜はみじん切りにする。
卵は割りほぐし、【A】を入れてよく混ぜる。
- (2) 温めたフライパンに油（小さじ1）を熱し、卵を炒り卵にして、一旦取り出す。【中火】
- (3) 同じフライパンで豚ばら肉を色が変わるまで炒める。【中火】
にんにく・生姜を加え香りが出るまで炒める。
- (4) 肉の上にビーフン・野菜・キクラゲを順に入れて重ねる。
【B】を回し入れ、ふたをして4分加熱する。【中火】
- (5) 4分後ふたを取り、全体的にばらっとなるまでしっかりと炒める。
- (6) 炒り卵を入れ、香り付けにごま油を入れる。
全体をひと混ぜする。