

# 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  
パブリカ：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】  
甜麵醤：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・カラービ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いれる。
- (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。