

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（ホーフエン）」という幅の広い米麺を使った「干炒牛河（ガンチャオニウホー）」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」に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

フォーグルテンフリー：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)
：小さじ1弱(3g)
：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】水溶性片栗粉：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(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(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。