本格!ピリ辛麻婆ビーフン(脇屋シェフオリジナルレシピ)







| 調理法: フライパン (c) カロリー: 516kcal (塩分: 4.9g



中国料理のプロ脇屋友詞シェフのオリジナルレシピ!簡単なのに本格的な味になります。四川 料理の代表ピリ辛味の麻婆料理をビーフンと合わせました。お米からできているビーフンは麻 婆料理と相性ピッタリです!

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。お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 濃口醤油:大さじ1(18g) 豚ひき肉:50g 砂糖:小さじ1/2(1.5g) 青ねぎ:大さじ1(1本) 混ぜ合わせる 豆板醤:小さじ1/2(3g) 調味料B ごま油:大さじ1(12g) 鶏がらスープ:200cc 太白胡麻油:小さじ1(4g) ラー油:適量 みじん切り 白ねぎ:大さじ1(約3cm分) 生姜:小さじ1(3g) にんにく: 小さじ1(5g)

(1)

温めたフライパンに太白胡麻油(小さじ1)を熱し、豚ひき肉を炒める。

鶏がらスープ(200cc)・ビーフンを入れてふたをして約4分加熱する。 加熱途中2分で一旦ふたをあけ、ビーフンを軽くほぐす。

青ねぎ・調味料Aを加えてスープをビーフンに吸わせるように炒める。【強火】 豆板醤によって塩分が異なるので、調味料Aは2回に分けて味を見ながら加える