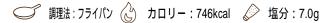
フライパンで簡単!甘辛 豚ニラフォー炒め









香ばしく炒めた豚肉の旨みと、ニラの香りが絶妙に絡み合う炒めフォー。 もっちりしたお米のめんに、ジューシーな豚肉のコクとにんにくの香りがよく合います シンプルながらもパンチのある味わいで、ごはんのおかずにも、お酒のお供にもぴったりなー 品です。

ケンミンフォー [140g]



材料 1人前

ケンミン フォー: 70g ごま油 (フォー用): 大さじ1 (12g) 豚ばら肉: 60g 片栗粉 (肉用): 大さじ1/2 (4.5g)	【A】おろし生姜:小さじ1(5g 【A】上白糖:大さじ1/2(4.5g 【A】水:大さじ2(30g)
ニラ:30g(3本) 調味料A 【A】ウスターソース:大さじ1(18g)	ねぎ油:大さじ1(12g) トッピング 白髪ねぎ:10g
【A】中華ペースト調味料:小さじ2(10g)	H&14C . 105

(1) 豚肉は一口大にカットし、片栗粉をまぶす。 ニラは3cm幅にカットする。 【調味料A】は混ぜ合わせておく。	٠
(2) フォーはたっぷりのお湯で4分ゆでて、水冷して水気をきる。 ゆでたフォーはごま油と和えておく。	
(3) フライパンにねぎ油 (大さじ1)を熱し、豚ばら肉を焼く。【弱火】 焼けたら、別皿に取り出しておく。	
(4) 同じフライパンで を軽く炒める。 混ぜ合わせた【調味料A】をスプーン3杯入れて馴染ませたら器に盛る。	
(5) 残った【調味料A】を同じフライパンに入れ、 とニラを炒める。 ニラがしんなりしたら、 の上に盛り付ける。	
(6) 白髪ねぎをトッピングする。・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	٠