

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。小麦アレルギーの方にもおすすめです。

使用商品 フォーグルテンフリー

つるつるしなやかな食感のお米でできた平めんです。スープの中でのままゆで戻すこともできるので、お手軽にご家庭の食卓でアジアンプチトリップをお楽しみいただけます。



材料 3人前

フォーグルテンフリー：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
パプリカ：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】
甜麺醬：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・カラーピ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入れる。
- (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。