

カレー味で食欲増進！シンガポールビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：667kcal 🧂 塩分：4.5g

お家にあるカレー粉で香港の昔ながらの喫茶店のメニュー「星州炒米粉」を再現！具沢山で野菜もたっぷり食べられ、満足感もしっかりありますよ

【中国料理研究家 三村佳代先生のレシピ】

新生活が始まる4月。慣れない環境に食欲が落ちてしまいがち。そんな時にカレーの香りで食欲アップしてほしいと思いました。香港の茶餐廳（チャーツァンティン）という喫茶や軽食が食べられる昔ながらの喫茶店で提供される「カレー風味の焼ビーフン」です。

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

お米100% ビーフン (150g)

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。



材料 1人前

お米100%ビーフン：75g (1/2袋)
むきエビ：約4尾(40g)
チャーシュー：40g
薄焼き卵：卵1個分
たまねぎ：20g (約1/10個)
パプリカ：20g (約1/8個)
もやし：25g
青ねぎ：2本
ライム：1/8個分
【調味料A】

【A】カレー粉：小さじ1(2g)
【A】塩：2g (小さじ1/2弱)
【A】砂糖：ひとつまみ
【A】オイスターソース：少量(約1g)
【A】濃口醤油：5g (小さじ1弱)
香りのない油(キャノーラ油など)：小さじ1(4g)
ごま油：大さじ1(12g)

作り方

- (1) むきエビは背わたをとり、下味（塩こしょう）をつける。チャーシュー・たまねぎ・パプリカは千切りに、青ねぎは5cm幅に切る。薄焼き卵（香りのない油5gでつくる）は千切りにし、2/3量は具材用に、1/3量はトッピング用に使う。ライムはくし切りにする。
- (2) 沸騰したたっぷりのお湯にビーフンを入れ、ふつふつとする位の火加減で2分間ゆで、油を入れさらに1分ゆでる（茹で時間合計3分）。流水でよく冷やしてしっかり水気を切る。
- (3) 【中火】で熱したフライパンにごま油（大さじ1）を温め、むきエビを入れて火が通るまで炒める。チャーシュー・たまねぎ・パプリカ・2/3量の薄焼き卵を加えて、たまねぎに火が通るまで炒める。
- (4) カレー粉を入れてひと混ぜし、ゆでたビーフンを加えてカレー粉が全体に混ざるように炒める。
- (5) カレー粉が混ざったら、もやし・青ねぎ・塩・砂糖・オイスターソースを入れ、鍋肌から醤油を回しかける。30秒【強火】で炒めて完成！
- (6) 中央に薄焼き卵1/3量をトッピングする。途中でライムを絞って味を変えて楽しんでください