





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（チャーシューテンティン）」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 フォーグルテンフリー

つるつるとしなやかな食感のお米でできた平めんです。スープの中です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 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。