

焼きビーフン



材料：(3人分)

・乾燥ビーフン	150g	・干エビ	5g
・豚バラ肉 or ロース 薄切りで	60g	・干椎茸	3個
・玉ねぎ	50g	・フリルレタス	1/2株
・キャベツ	150g	・にんじん	1/2本
・ピーマン	2個	・醤油	約大さじ1
・塩	1~2g	・サラダ油	大さじ3
・胡椒	適宜	・オイスターソース	小さじ2

作り方:

1. 干椎茸を数時間前から水で戻しておく。干エビは30~1時間前から戻す。
2. 豚肉は細めにカット、~~ニンニク~~^{玉ねぎ}はみじん切り、干エビは粗みじんに、干椎茸は千切りにする。*干椎茸と干蝦の戻し汁は、捨てる~~ず~~に取っておく
キャベツは一口大に、にんじん・ピーマンは千切りにする。フリルレタスは、4~5cmくらいの大きさに手でちぎる。
3. 鍋にお湯を沸かし、沸騰しているお湯に乾燥ビーフンを入れ、1分弱茹でる。
すぐにざるに引き揚げ、長いビーフンはカットする。
4. フライパンにサラダ油・大さじ1を敷き、にんじんとキャベツ、ピーマンを軽く炒め、取り出しておく。
5. 4のフライパンに残りのサラダ油を敷き、玉ねぎが色付いて香ばしくなるまで炒め、干エビと干椎茸を加えてさらに香りを出し、豚肉を加えて炒める。
6. フライパンの鍋肌から醤油をまわし入れ、オイスターソースも加え、椎茸&蝦の戻し汁を300~400cc加え(戻し汁が足りない場合、水を足す)、塩・胡椒をして味をみる。
7. 6にビーフンを入れて、箸で引き揚げるようにしながら何度もかき混ぜ、その作業を水分が完全に無くなるまで続ける。(中火で5分以上行くと良い)
水分が無くなり麺がパラッとしたら、炒めておいた野菜を加えて味を調べ、最後にフリルレタスを加えてサッと混ぜて出来上がり。