

## 6月レシピ紹介

### シンガポールビーフン



<材料>	4人分
ビーフン	55g
豚もも肉こま切れ	50g
むきえび	50g
玉ねぎ	65g
赤パプリカ	15g
キャベツ	120g
もやし	50g
乾燥きくらげ	1g
油	小さじ1
塩	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ2
にんにく	少々
しょうが	少々
カレー粉	小さじ1/3
中華スープ	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/4

#### <作り方>

- ① きくらげを水で戻しておく。  
ビーフンをぬるま湯に20~30分間浸ける。少しかために戻ったら、ざるにあげ水けをきり、食べやすい長さに切る。
- ② 玉ねぎは5mm幅にスライス、赤パプリカは3mmの厚さの千切り、キャベツは2cm幅に切り、きくらげは千切りにする。  
にんにくとしょうがは、すりおろしておく。
- ③ フライパンに油をひき、豚肉をにんにくしょうがと一緒に炒め、むきえびも入れて炒める。
- ④ 野菜ときくらげを加え炒める。
- ⑤ ビーフンと調味料も入れ炒める。
- ⑥ 最後に香りづけにごま油をまわし入れる。  
※調味料はお好みで加減してください。

豚肉やえび、野菜などの具がいっぱい入ったカレー味の炒めビーフンです。ビーフンは米粉で作られた、ライスヌードルです。