

ハムとビーフンの炒め物



調理時間約10~12分 / *1人前の原価約194円

！ 材料約2人前

ビーフン・・・250g

スライスハム・・・30g

ピーマン・・・1個

人参・・・適

塩コショウ・・・少々

サラダ油・・・適

酒・・・適

焼肉のたれ・・・15cc

濃口しょう油・・・10cc

ゴマ油・・・適

！ 作り方

- ① 先ずビーフンを茹でます。茹で時間は2~3分程度で結構です。その間に材料を切りましょう。焼肉のたれと濃口しょう油も合わせておきましょう。
- ② ビーフンが茹で上がったら水で冷まします。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、ハム、ピーマン、人参を入れ、炒めます。炒め過ぎないように注意してください。ササッと結構です。
- ④ 直ぐにビーフンとお酒を入れ、軽くからませたら合わせた調味料を入れます。
- ⑤ 汁気が無くなるまで炒め、上りにゴマ油をたらして出来上がりです。

【！ コメント】

- ・野菜はとにかくシャキシャキが美味しいです。炒めサラダといった感覚です。
- ・タマネギを入れても宜しいかと思えます。
- ・夏場でしたら焼肉のたれ・にんにく増量タイプをおすすめします。ビールのお供にいかがでしょうか。
- ・新玉ねぎが出始める前、約1ヶ月間市場に「葉玉ねぎ」が出てまいります。期間がとても短く残念ですが、この葉玉ねぎをスライスして一緒に炒め、マヨネーズで和えると美味しくなります。