

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、ビーフンを入れて箸でかるくほぐしながら、4分程茹でもどす。ザルにとって流水で冷やし、水けをよくきる。

**ポイント** 水切り後、少量の油をまぶすと、めんがほぐれて調理しやすくなります。



中火

- ② シーフードミックスはキッチンペーパーで水けをふく。フライパンに油を入れて中火で熱し、シーフードミックスを入れて2分程炒める。

**ポイント** シーフードは表面の水けをふいて臭みをとります。9割程度火が通るまで炒めましょう。



中火

- ③ 人参、玉ねぎを入れて1~2分程炒め、キャベツ、ピーマン、もやしの順に加えながら、しんなりするまで炒め合わせる。

**ポイント** 火の通りにくい具材から、順に炒めていきましょう。



中火

- ④ 具材に火が通れば、①のビーフンを入れてざっと混ぜる。タレ2袋をまわし入れ、全体に絡むように手早く炒め合わせる。

**ポイント** タレを入れたら、全体になじむように手早く絡め合わせましょう。



中火

## お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

シーフードミックス	ピーマン	50g
(いかむきえび・ほたて) ... 150g	人参	40g
ビーフン	もやし	30g
キャベツ	タレ(つけ麺だれ)	2袋
100g		
玉ねぎ		50g

## ご用意いただく食材

油 ..... 大さじ1

## 今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

## タレ

しょうゆ ..... 大さじ3    みりん ..... 大さじ1  
 オイスターソース ..... 大さじ2    和風顆粒だしの素 ... 小さじ1

\*ビーフン(1袋・150g)・・・味付けされていないものを使用

## 作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りに、人参は4cm長さの細切りにする。キャベツは4cm角程度のざく切りにし、ピーマンは細切りにする。もやしはあればひげ根を取り除く。

作り方は下準備と手順1~4を参照にしてください。

## 一言コメント

シーフードミックスを豚肉に変えてもよく合います。