

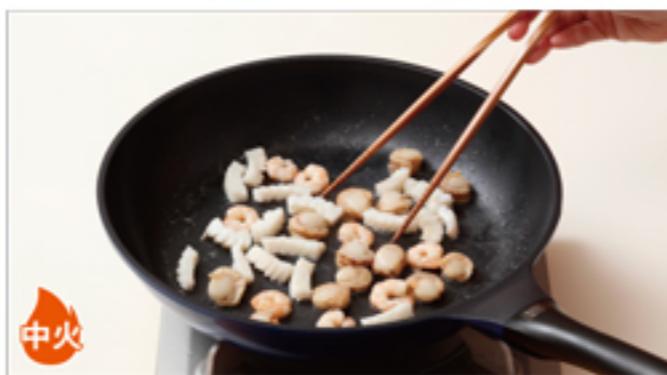
① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、ビーフンを入れて箸でかるくほぐしながら、4分程茹でもどす。ザルにとって流水で冷やし、水けをよくきる。

**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。



② シーフードミックスはキッチンペー<sup>パー</sup>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。



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、しなりするまで炒め合わせる。

**ポイント** 火の通りにくい食材から、順に炒めていきましょう。



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。



\*食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc

### 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
(いか・むきえび・ほたて)	人参
ビーフン	もやし
キャベツ	タレ(つけ麺だれ)
玉ねぎ	2袋

### 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てもよく合います。