

調理時間

約 10 分

● 粉ラー油で!  
ビーフン入り香味炒め

# しまほっけの たまり醤油干し



アレルギー物質を含む食品

しまほっけの たまり醤油干し	……小麦
粉ラー油	……小麦

## しまほっけのたまり醤油干し

材料

2人用

3人用

4人用

①魚はグリルで両面焼く（焦げやすいので注意）

しまほっけの  
たまり醤油干し  
(冷凍)

2枚

3枚

4枚

## 粉ラー油で!ビーフン入り香味炒め

材料

2人用

3人用

4人用

①ビーフン…水にさらし、水気をよくきる  
チンゲン菜…ざく切り

若鶏コマ

50g

80g

100g

ビーフン

30g

40g

60g

もやし (冷蔵)

100g

150g

200g

チンゲン菜 (冷蔵)

1株

1 1/2株

2株

カット人参(イチョウ切り)

20g

30g

40g

油

大 1/2

大 2/3

大 1

粉ラー油

10g

15g

20g

塩、こしょう

少々

少々

少々

②フライパンに油を熱して鶏肉、チンゲン菜、もやし、人参を炒め、野菜がしんなりしたらビーフンを加えて更に炒め、粉ラー油（お好みで加減）、塩、こしょうで調味する。