

1996. 4. 26

お米のめんどう

ビーフン

水塚 齊藤智子

スパゲティでも応用できるのでよ!

● サラダ風

材料 ビーフン・もやし・きゅうり・キャベツ
ごま油・しょうゆ・塩・ポン酢
白ごま・

- ① ビーフンは2分位ゆで 水を切る
- ② もやしはさきっとゆでる。
- ③ キャベツもゆでて 太めの線切り
- ④ きゅうり も線切り
- ⑤ ①～④をボウルに入れ 上記の調味料を
まぜ合わせて、仕上げに白ごまをパラパラ。

● 焼ソバ風

材料 ビーフン・玉ねぎ・にんじん キャベツ
もやし、きくらげ・塩・しょうゆ・ゴマ油

- ① 野菜ときくらげをゴマ油でいため 濃い目の
塩味をつける。
- ② ビーフンをかためにゆでて ①に入れ 味を
ととのえながら いためる。最後にしょうゆを
まわしかけ 火をとめる。

青のり 糸しょうが、キムチの素などお好みで加えてどうぞ。