ケンミン食品
株式会社

揚げずに簡単☆いがぐり風ライスコロッケ

調理時間：30分　調理法：フライパン　カロリー：165kcal　塩分：0.6g

カレー風味のおにぎりに、電子レンジで加熱したビーフンをまぶしていがぐりに見立てました♪
野菜たっぷりでお弁当やメインにもぴったりです◎

【健民ダイニング シェフのレシピ】
ケンミン焼ビーフンを焼く以外の調理法で食べられないかと考えた時に、おにぎりにビーフンをまぶし食べれるメニューです。
サクサクのビーフンがいがぐりのようにも見える、秋らしいレシピです。

使用商品　**ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油**

1960年生まれのロングセラー商品。
味付タイプのビーフンなので、ゆで戻す手間がいりません。
フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。

材料　12個分

ケンミン 焼ビーフン：1袋
ご飯：300g（約お茶碗2杯分）
たまねぎ：1/4個（50g）
にんじん：1/4本（40g）
赤・黄パプリカ：各40g
ズッキーニ：40g
米油：大さじ1/2（6ｇ）

【調味料A】
カレー粉：大さじ3（18ｇ）
ケチャップ：大さじ2.5（約40g）
塩こしょう：少々
砂糖：少々

作り方

（1）
全ての野菜を5㎜角にカットする。焼ビーフンは水にくぐらせ、平らなお皿に薄く広げる。
（2）
フライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、にんじん・たまねぎを炒める。【弱火】
（3）
火が通ったら【調味料A】を加え、カレーの香りが立つまで炒める。
（4）
パプリカ・ズッキーニを加え、サっと火が通るまで炒める。
（5）
ごはんに炒めた具材を混ぜ、1個50ｇになるようにボール状に丸める。
（6）
焼ビーフンは袋の中に入れ、めん棒等で細かく砕く。
フライパンに入れ加熱し、パチパチ音が出るまで炒る。（油はひかない）
サクサクになったビーフンの上でおにぎりを転がして、衣をつける。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.