

簡単♪ 豆豆キーマカレー風 お米の和えめん



🕒 調理時間：30分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：481kcal 🧂 塩分：3.4g

カレーとミックスビーンズを使って簡単
普段の食生活で摂りづらい豆を摂れるレシピ。
もちもちのフォーと絡んで絶品です♪

【管理栄養士のママ社員考案レシピ】

お米の平めんならではの、のどごしの良さを知って頂きたく子供たちも喜ぶ味付け「カレー」
でフォーをアレンジ。

カレーは甘口を使えばお子様にもOK！

お好みでカレーの辛さは調節してください。お好みのスパイスを加えても！

使用商品

ケンミンフォー [140g]



材料 1人前

ケンミンフォー：45g（約1/3袋）	サラダ油：小さじ1/2(2g)
合いびき肉：60g	水：100cc
たまねぎ：30g	カレー（今回は甘口）：20g
にんじん：20g	しょうゆ：大さじ1/2(9g)
ピーマン：10g	砂糖：小さじ1(3g)
ミックスビーンズ：20g	
にんにく：2g	

作り方

- (1)
たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにくはみじん切りにしておく。
- (2)
フォーは4分間茹で戻し、水さらしをして水気を切っておく。
- (3)
鍋に油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら合いびき肉を炒める。
- (4)
肉に火が通ったら、野菜を入れしっかり炒める。
- (5)
全体に火が通ったら、水とミックスビーンズを入れ、沸騰したらアクを取り、弱火で5分ほど煮る。
- (6)
カレーを入れ、溶けたらしょうゆ、砂糖を加えて、弱火でとろみが出るまで煮る。
- (7)
少し汁気のある程度まで煮たら、茹でて水気を切ったフォーを入れてる。
全体にからめて2分ほど温め、器に盛りつけて出来上がり。