

残り野菜で満腹！ケンミンのカレー炒飯



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：497kcal 🧂 塩分：4.1g

冷蔵庫の残り野菜・冷凍ご飯でスパイシーな満足一品を！
一日1/3以上の野菜が摂れるので野菜不足の方に、ワンパンで簡単です！

【ケンミンカレー焼ビーフン開発者考案レシピ♪】
スパイシーでご飯がすすむ味付けなので、ご飯を入れてカレー炒飯のアレンジにしてみました！
炒飯には野菜があまり入りませんが、今回は120gも入っているので野菜不足解消にいかが？
一食で満足レシピです

使用商品

ケンミンカレー焼ビーフン

香味野菜の甘みが溶け込む風味豊かなカレー味です。たっぷりの野菜とお肉を炒めるだけで、こく深いカレー味の焼ビーフンが手軽に味わえます。



材料 1人前

ケンミンカレー焼ビーフン：1袋
水：170cc
油：大さじ1/2(約6g)
豚ばら肉：1枚(約30g)
キャベツ：大1枚(約60g)
にんじん：1/8本(約20g)
たまねぎ：1/8個(約25g)
ピーマン：1/2個(約15g)
白ご飯：お茶碗半分(約75g)
醤油：小さじ1(約6g)
塩こしょう：適量

作り方

- (1)
豚肉は一口大、野菜は全てみじん切りに切る。
- (2)
袋を開け、カレーパウダーを取り出す。
袋に入ったまま乾めんをめん棒等で叩いて、細かく砕く。
- (3)
フライパンに油をひき、豚肉、野菜をしっかり炒める。
- (4)
細かく砕いた乾めんと水を入れ、蓋をして2分蒸し焼きにする。
2分後蓋を開けて、水分がなくなるまで炒める。
- (5)
ごはんを投入し、付属の幻のカレーパウダーを全体に回しかける。
- (6)
最後に鍋肌醤油と、塩こしょうで味を調える。