

納豆卵オムカレー焼ビーフン



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：1107kcal 🧂 塩分：4.0g

ヴィッセル神戸STAYHOME企画で、GK1 前川
 選手が焼ビーフンを使ってレシピを考案して下さいました！
フライパンひとつで作れる栄養満点レシピ 1日1/3以上の野菜が摂れる、スパイシーなカレー
ビーフンとまったりした風味の納豆卵が相性抜群の一品です♪

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	卵：2個
豚肉：100g	納豆：1パック
むきえび：6尾（約50g）	サラダ油（焼ビーフン炒め用）：大さじ1/2（6g）
キャベツ：2枚（約70g）	サラダ油（卵炒め用）：大さじ1（12g）
人参：1/2本（約50g）	
水：190cc	

作り方

- (1) 豚肉、キャベツはひと口大に、人参は短冊切りにカットする。
- (2) 熱したフライパンに、豚肉、ムキエビ、ビーフン、キャベツ、人参を重ねる。
- (3) 水を注ぎ、ふたをして約4分間中火で加熱する。4分後、添付のカレーパウダーをかけ、水分を飛ばす。お皿に盛り付けておく。
- (4) 卵2個と納豆1パックを良く混ぜ、フライパンに油を熱し薄焼き卵を作る。
- (5) 先に盛り付けておいたビーフンの上に、卵を乗せて完成！