ケンミン食品
株式会社

本格中華カレー焼ビーフンのレシピ



調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：440kcal　塩分：1.8g

カレー粉でつくれる基本のカレービーフンのレシピです。
お米100%ビーフンのモチっと食感が特徴の焼ビーフンでカレーの香りがさらに食欲をそそります。
ケンミン食品の大人気レシピ「美味しい焼ビーフン」のアレンジバージョンです。

使用商品　**お米100% ビーフン [150g]**



豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。

材料　1人前

お米100%ビーフン：50g（1/3袋）
豚ばら肉（薄切り）：30g
むきエビ：2尾

■野菜
キャベツ：1枚（約45g）
にんじん：1/8本(約20g)
にら：1本（約10g）
たまねぎ：1/8個(約25g)

■調味料
カレー粉：小さじ1/2（1g）
鶏がらスープの素（粉末）：小さじ1（2.5ｇ）
オイスターソース：小さじ1/2（3ｇ）
濃口醤油：小さじ1/2（3g）

米油：大さじ1/2（6g）

作り方

(1)
野菜や豚肉は全て細切りにする。

(2)
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつした火加減で4分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、ビーフンを絞ってしっかりと水気を切る。
※水切り後、少量の油をからめると、めんがほぐれ、調理しやすくなります。

●ビーフンのゆで方についてはこちら

▶動画で詳しく解説

(3)
温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、豚肉とエビを炒める。
さらに野菜を入れて香ばしくなるでしっかりと炒める。
※炒める際はあまり具材を触らないのが美味しく炒めるコツ。

(4)
ゆでたビーフンを入れて、炒めた具材の香ばしさをビーフンに移すように炒め合わせる。

(5)
鶏がらスープの素・オイスターソース・カレー粉で味付けをする。

(6)
ビーフンをフライパンの端に寄せて、フライパンの鍋肌に濃口醤油を流して香り付けし、混ぜ合わせて火を止める。

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