ケンミン食品
株式会社

おうちで作るビーフンカリー



調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：688kcal　塩分：3.1g

神戸発祥「ビーフンカリー」をおうちで楽しむレシピです。ココナッツのまろやかさと、スパイスの香りと辛味が効いた「マンドリルの白いカレー」とパラッと香ばしいビーフンが合いますよ♪
お好みでタンドリーチキンをトッピングしてくださいね。

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
豚薄切り肉：30g
キャベツ：1枚(45g)
にんじん：1/8本(20g)
にら：10g
白ねぎ：5ｃｍ分(25g)
粉末中華調味料：小さじ2/3(1.7g)
こいくちしょうゆ：小さじ1/2(3g)
塩・こしょう：少々
油①：大さじ1/2
油②：大さじ1/2
■カレー
マンドリルの白いカレー：1箱
サラダ油：大さじ1（12g)
パプリカパウダー：小さじ1/2(１g)

作り方

(1)
沸騰したお湯に、ビーフンを4分間ボイルし、水洗い後、水気を絞る。
★ポイント：ビーフンをしっかり絞って水分を切る！
(2)
火のついていないフライパンに、茹で戻したビーフンとサラダ油大さじ1/2を加え、ビーフンに油をしっかりと絡める。ビーフンに油が絡んだら、フライパンに火をつけ、ビーフンを炒める。★ポイント：ビーフンがくっつかないように、フライパン全体に広げるようにして加熱しビーフンの表面をしっかりと焼く。
(3)
ビーフンがパラッとしたら、火を止め、一度器に取り出す。同じフライパンに再度火をつけ、サラダ油大さじ1/2を加え、豚肉、野菜の順でしっかりと炒める。★ポイント：野菜の香ばしい香りが出るまで、しっかりと炒める。
(4)
③のビーフンをフライパンに戻し、具材としっかりと炒め合わせる。★ポイント：しっかり炒めることで、野菜の風味をビーフンに移す。
(5)
粉末中華調味料を加えた後、塩こしょうで味を調える。
最後に鍋肌に醤油を流し入れ、醤油の香りをつけ、器に盛る。
(6)
別のフライパンに油とパプリカパウダーを入れて、弱火で加熱する。油に色がついてきたら、『マンドリルの白いカレー』を入れて混ぜながら温める。器に盛った焼ビーフンの周りに、カレーをかけたら出来上がり。

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