ケンミン食品
株式会社

スパイスの香りが癖になるアジアン焼ビーフン



調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：567kcal　塩分：1.8g

ミックスマサラを使って、簡単にカレー味のネパール風焼ビーフンが完成！
各国で食べられているお肉でアレンジしてみてください♪

【日本経済大学ユネスコクラブ：ネパール出身留学生考案レシピ】
母国ネパールではビーフンはサラダに使用していました。
ベトナムやフィリピンの友達のビーフン料理をヒントに、ネパールテイストなカレー味の焼ビーフンを考案しました。

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）
鶏もも肉：100ｇ
キャベツ：1枚（50ｇ）
たまねぎ：1/4個（50ｇ）
にんじん：1/8本（25ｇ）
ニラ：1本（10ｇ）
ミックスマサラ：0.8ｇ
塩こしょう：適量
濃口醤油：小さじ2（12ｇ）
サラダ油：大さじ1（12ｇ）

作り方

(1)
鶏もも肉・キャベツは一口大に、たまねぎはスライスしておく。
にんじんは細めの短冊切り、ニラは5cmカットしておく。

(2)
たっぷりのお湯でビーフンを３分ゆでて、水冷後、ビーフンをよく絞って水気をきる。
※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)
フライパンにサラダ油を熱し、鶏もも肉をよく炒める。

(4)
たまねぎ→にんじん→キャベツ→ニラの順に炒める。

(5)
塩こしょうを振り、ミックスマサラを入れてきれいに野菜を炒める。

(6)
ゆでたビーフンを入れて炒め、濃口醤油を入れて炒めたら出来上がり。

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