ケンミン食品
株式会社

メイン料理に♪ロールキャベツビーフン

調理時間：25分　調理法：お鍋　カロリー：123kcal　塩分：1.8g

ロールキャベツを切ってみると、あらびっくり！
メインとして満足感のある一品に仕上がるビーフン料理ができます♪
ベーコンとチーズのうま味とコク、ほんのり効いたカレースパイスがよく染み込んだ、もちっと食感のビーフンは絶品です♪

【シェフ考案レシピ】
キャベツが余っているときに、冷蔵庫にある食材で簡単にできるシンプルなレシピ。
添付のスパイスカレーパウダーを使うことで、複雑な味付けは必要ありません。
キャベツの甘味に、ほんのり効いたスパイスカレー味でお子さまにも食べやすい味付けになっています。

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　8個分

ケンミンカレー焼ビーフン：1袋
キャベツ(大)：8枚
スライスチーズ：4枚
スライスベーコン：8枚
コンソメ顆粒：小さじ2(5.3ｇ)
水：500cc

作り方

(1)
耐熱容器にビーフンとビーフンが浸る程度の水を入れ、ふたをせずに電子レンジで加熱する【500W：約4分】。
加熱後、ビーフンを流水で冷まして8等分に分けておく。

(2)
キャベツは8枚まとめて ラップまたは耐熱袋に入れ、電子レンジで加熱して柔らかくする【600W：約5分】。

(3)
スライスチーズを筒状にし、ベーコン2枚を並べて巻く。
巻いたら半分に切る。これを4個作る。

(4)
①柔らかくなったキャベツ1枚の上にビーフンを芯側に置き、その上にチーズを巻いたベーコンを置く。
②③④キャベツを芯側からひと巻きし、左右を折込んでから、再び芯側から巻いていく。
これを8個作る。

(5)
ロールキャベツビーフンを鍋に敷き詰め、水500cc・コンソメ顆粒・添付のカレーパウダーを入れる。

(6)
調味料が煮溶けたら、落とし蓋をして【中火】で10分煮る。

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