

電子レンジで簡単！カレー焼ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：電子レンジ 🔥 カロリー：506kcal 🧂 塩分：3.5g

ケンミン焼ビーフンを使ってできる、野菜がたっぷり入ったカレービーフンレシピです！電子レンジ調理なので、お子さまと一緒につくれます♪具材を豚肉や夏野菜などに変えても美味しくできあがります！

使用商品

ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油

1960年生まれのロングセラー商品。
味付タイプのビーフンなので、ゆで戻す手間がいりません。
フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。



材料 1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋	ピーマン：15g
牛こま切れ肉：60g	おろしにんにく：2g (小さじ1/2弱)
サラダ油：小さじ1 (4g) (お肉用)	油：大さじ1/2 (6g)
【材料A】	水：170cc
じゃがいも：60g	カレー粉：小さじ1 (2g)
たまねぎ：50g	オイスターソース：小さじ1/2 (3g)
にんじん：20g	

作り方

- (1)
じゃがいも・たまねぎはくし切りにする。にんじんは乱切り、ピーマンは細切りにする。
- (2)
牛こま切れ肉に油 (大さじ1/2) をまぶしておく。
- (3)
耐熱容器に焼ビーフン・【材料A】を入れラップをかけて電子レンジで加熱する。
【600W：約3分30秒】
- (4)
一度取り出し、全体をよくかき混ぜる。
- (5)
牛こま切れ肉を加え、ラップをかけて再加熱する。
【600W：約3分30秒】
- (6)
加熱後、カレー粉とオイスターソースを全体にまんべんなく加え、よく混ぜ合わせる。