ケンミン食品
株式会社

ズッキーニとパプリカの夏野菜カレー焼ビーフン

調理時間：10分　調理法：フライパン　カロリー：555kcal　塩分：5.4g

夏野菜の甘みとカレー粉のスパイシーさが癖になる一品。
フライパンひとつで出来上がるランチにぴったりなメニュー♪カラフルな色合いも気分が上がります！

【管理栄養士のレシピ】
夏野菜とカレーは相性抜群！
カレー粉とオイスターソースは最後の仕上げに加えることで、カレーのスパイシーな風味とオイスターソースの旨味を飛ばさずに仕上げることができます。

使用商品　味の付いていない ケンミン焼ビーフンプレーン

ケンミン焼ビーフンの味なしプレーンタイプ。お好きな味付けでお楽しみいただけます。味付き焼ビーフンと同様にフライパンひとつで簡単調理ができます。家族の食事はできるだけちゃんと手料理したいけど、簡単に調理

材料　1人前

味の付いていないケンミン焼ビーフンプレーン：1個
豚ばら肉：60ｇ
ズッキーニ：1/2本（約100ｇ）
パプリカ：1/4個（25ｇ）
たまねぎ：1/4個（50ｇ）
鶏がらスープの素（顆粒）：大さじ1（7.5ｇ）
水：190cc
米油：大さじ1/2（6ｇ）

■調味料A
【A】カレー粉：小さじ1（2ｇ）
【A】オイスターソース：小さじ1/2（3ｇ）
【A】濃口醤油：小さじ1/2（3ｇ）

作り方

(1)
豚ばら肉は一口大に切る。
パプリカは細切り、ズッキーニは縦に半分に切り、斜め切りにする。
たまねぎは細切りにする。
【調味料A】は混ぜ合わせておく。

(2)
温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、豚ばら肉を炒める。

(3)
豚ばら肉の色が変わったら、野菜を加えて香ばしくなるまで炒める。

(4)
ビーフン・水（190cc）・鶏がらスープの素を加える。
ふたをして約4分加熱する。【中火】
※加熱途中2分でビーフンを いったん ほぐしてください。

(5)
4分後ふたをとり、【調味料A】を加え、水分がほどよく飛ぶまで炒める。

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