ケンミン食品
株式会社

電子レンジで簡単！野菜たっぷりカレービーフン



調理時間：10分　調理法：電子レンジ　カロリー：419kcal　塩分：3.3g

カレーに入れる野菜がごろごろ入ったビーフンレシピ！
暑い夏場、コンロの前に立たずに10分で料理が完成するうれしい時短レシピです。
スパイスの効いたカレー味で食欲もUP！↑↑

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　1人前

ケンミンカレー焼ビーフン：1袋
牛こま切れ肉：60ｇ
たまねぎ：約1/6個（35ｇ）
にんじん：1/8本（20ｇ）
じゃがいも：1/2個（60ｇ）
ピーマン：1/2個（15ｇ）
にんにく：約1/2片（2ｇ）
水：170cc
■米油
牛肉用：小さじ1（4ｇ）
電子レンジ用：大さじ1/2（6ｇ）

作り方

(1)
たまねぎ・じゃがいもはくし切り、にんじんは乱切りにする。
ピーマンは細切り、にんにくはみじん切りにする。

(2)
牛こま切れ肉は一口大にカットして米油（小さじ1）ともみこんでおく。

(3)
耐熱容器にビーフン→全ての野菜を重ねる。
米油（大さじ1/2）・水（170cc）を入れ、ふた または ふんわりラップをかけて電子レンジで加熱する。
【600W ：約7分】

(4)
※加熱の途中で一度取り出し、全体をよくかき混ぜる。
牛肉を広げて入れ、ラップをかけて再加熱する。

(5)
加熱後、添付のカレーパウダーを全体にまんべんなく加えてよく混ぜ合わせる。

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