ケンミン食品
株式会社

カレービーフンのレタスサラダ包みのレシピ



調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：543kcal　塩分：2.8g

カレー風味の肉味噌ビーフンをシャキシャキのレタスで包んで♪
短時間で簡単にグルテンフリーな一品が完成します。
ビーフンが入ることでレタス包みがボリュームアップしますよ♪
【ママ社員考案レシピ】
いつもと少し違う味と具材の焼ビーフンを作ったところ、我が家の子どもに大好評！
レタスがあまり好きではない子どもでも、このレシピならモリモリ食べてくれます♪
ビーフンにしっかりとしたカレーの味がついているので、ご飯のおかずとしてもOK！
自宅にある食材で簡単に作れます。

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）
豚ひき肉：100g
レタス：2枚
にんにく：1/3片（1.7g）
塩こしょう：適量
米油：小さじ1（4ｇ）

■調味料A
【A】ナンプラー：小さじ2（12ｇ）
【A】みりん：小さじ2（12ｇ）
【A】砂糖：小さじ2（6ｇ）
【A】カレー粉：小さじ1（2ｇ）

作り方

(1)
レタスは肉味噌ビーフンが包めるくらいの大きさにちぎっておく。
豚ひき肉は塩こしょうで下味をつけ、にんにくはみじん切りにする。
【A】は混ぜ合わせておく。

(2)
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつした火加減で4分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、ビーフンを絞ってしっかりと水気を切る。
※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)
温めたフライパンに米油（小さじ１）を熱し、にんにくを炒める。
にんにくの香りが出てきたら、豚ひき肉を加えて炒める。

(4)
ひき肉に火が通ったら 調味料Ａを加え、軽く水分が残る程度まで炒める。
ゆでたビーフンを入れ、全体を絡めながら炒める。

(5)
レタスで肉味噌ビーフンを包んでお召し上がりください。

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