ケンミン食品
株式会社

あいがけカレーで♪秋ーマカレービーフン

調理時間：30分　調理法：お鍋　カロリー：703kcal　塩分：7.0g

インディカ米のようにパラっとした食感のビーフンをカレーと合わせた逸品です！たくさんの秋野菜をレッドカレーとイエローカレーの2種類のカレーにして、秋色のあいがけカレーとして楽しみます。
レッドカレーは、ひき肉となすなどの具材が入ったピリッとパンチのある味付けです。
イエローカレーは、とろっと加熱したかぼちゃなどの具材にココナッツミルクを加えた、コクのある食べやすい味付けです。

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

■レッドカレー
【A】豚ひき肉：30g
【A】なす：約1/4本（30g）
【A】たまねぎ：約1/5個（40g）
【A】セロリ：約1/3本（40g）
【A】にんにく・生姜：各5g
【A】レッドカレーペースト：10g
【A】オイスターソース：10g
【A】ナンプラー：小さじ1（6g）
【A】水：適量
【A】米油：大さじ1（12g）

■イエローカレー
【B】たまねぎ：約1/10個（20g）
【B】にんじん：約1/10本（10g）
【B】かぼちゃ：スライス2枚分（20g）
【B】エリンギ：1/3個（10g）
【B】イエローカレーペースト：10g
【B】ココナッツミルク：80g
【B】鶏がらスープの素（顆粒）：小さじ1（2.5g）
【B】水：600cc
【B】塩：ひとつまみ
【B】砂糖：小さじ1（3g）
【B】米油：大さじ1（12g）

■トッピング
揚げ白ねぎ・香菜：お好みで

作り方

(1)
野菜は粗みじん切りにする。
かぼちゃはレンジで柔らかくしておく。
にんにく・生姜はみじん切りにする。

(2)
【A】レッドカレー
①温めた鍋に米油（大さじ1）を熱し、たまねぎ・セロリを少し色づく程度まで炒める。

(3)
②豚ひき肉を入れ、半分程度火が通ったら、にんにく・生姜・なすを入れてさらに炒める。
材料が浸る程度の水を入れて少し煮込む。

(4)
③レッドカレーペースト・オイスターソース・ナンプラーを加え、とろみがつくまで煮詰める。

(5)
【B】イエローカレー
①別鍋に米油（大さじ1）を熱し、たまねぎ・にんじんを炒める。
炒めたら、鶏がらスープの素・水（600cc）を入れて沸騰させる。

(6)
②ビーフンを入れて3分30秒煮込む。
煮込んだらビーフンは先にお皿に盛っておく。

(7)
③かぼちゃ・エリンギ・ココナッツミルクを入れ、かぼちゃを崩しながら煮込む。
イエローカレーペースト・塩・砂糖で味を調える。

(8)
ビーフンの周りにイエローカレーを流す。
ビーフンの上にレッドカレーをかける。
お好みで揚げ白ねぎ・香菜をトッピングする。

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