

電子レンジで簡単♪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：341kcal 🧂 塩分：2.2g

ハウス食品さま「パーモンドカレーシェフズアレンジ」をつかった簡単ビーフンレシピです♪
ごはんを炊き忘れても、ビーフンがあればたった10分でカレービーフンができあがり！電子レンジ加熱するだけでできるので、夏場の調理にもおすすめです。

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 2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
パーモンドカレーシェフズアレンジ（果実仕立て or クリーム仕立て）：1箱
薄切り肉：100g
たまねぎ：小1個（150g）
サラダ油：大さじ1/2

水：350cc
■トッピング
青ねぎ：適量

作り方

- (1)
たまねぎは繊維を断ち切る方向に薄切りにし、肉は食べやすい大きさに切ってサラダ油（大さじ1/2）を和えておく。
今回は豚こま切れ肉を使用しています。
- (2)
耐熱容器にビーフン → たまねぎ → ルウ → 肉の順に重ね、水（350cc）を注ぐ。
- (3)
ふたまたはラップをして電子レンジで加熱する。
【目安：500W 8分30秒、600W 7分】
加熱の途中で一度取り出し、全体を軽く混ぜてください。
- (4)
加熱が終わったら電子レンジから取り出して全体を混ぜ合わせる。
お好みで青ねぎをトッピングする。
とろみが足りない場合、追加で30秒ずつ加熱してください。