

夏野菜で簡単♪ スープカレービーフンのレシピ



🕒 調理時間：20分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：522kcal 🧂 塩分：5.9g

ケンミンカレー焼ビーフンを使ってスープメニューが楽しめます♪
彩り豊かな野菜がたっぷり入った夏にも食べやすい一品です。
お鍋ひとつでできるので、ランチタイムにもおすすめです！

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
鶏もも肉：40g
たまねぎ：1/4個（25g）
かぼちゃ：スライス2枚（30g）
なす：20g
赤・黄パプリカ：各1切れ（各7g）
オクラ：1本
油：大さじ1（12g）

■調味料A
【A】固形コンソメ：1個（5g）
【A】カットトマト缶：50g
【A】水：450cc

■調味料B
【B】牛乳：50cc
【B】無塩バター：3g
【B】ケチャップ：大さじ1（15g）

作り方

- （1）
鶏もも肉は食べやすい大きさにカットする。
たまねぎはスライス、赤黄パプリカ・なす・オクラは縦切りにする。
- （2）
鍋に油（大さじ1）を熱し、かぼちゃ・なす・パプリカ・オクラを入れ、焼き目をつける。
焼き目がついたら、一旦取り出す。（トッピング用）
- （3）
同じ鍋で鶏肉・たまねぎを炒める。
鶏肉に焼き目がついたら、【調味料A】を入れて沸騰させる。
- （4）
ビーフンを入れ、5分煮込む。
- （5）
5分後、【調味料B】・添付のカレーパウダーを混ぜる。
- （6）
器に盛りつけ、上に2をトッピングする。