

レンジで簡単！ひき肉たっぷりビーフンカレー



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：電子レンジ 🔥 カロリー：542kcal 🧂 塩分：4.2g

両親が共働きでなかなか家に帰ってこない時、1人でも作れる野菜とひき肉がたっぷりの簡単レシピです。

電子レンジで作るので洗い物も少なくて済みます。

【中学2年生の男の子 考案レシピ】

子ども（高学年）が1人前でバランスよく栄養が摂ることができる電子レンジでつくれるレシピを開発しました。

※『トライやる・ウィーク』とは、兵庫県が企業やお店などの職場体験を通して地域について学び「生きる力」を育むことを目的に1998年から実施している体験活動のこと。

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
牛豚合いびき肉：80g
ウスターソース：小さじ1（6g）
キャベツ：1枚（50g）
たまねぎ：1/10個（25g）
じゃがいも：1/3個（30g）
にんじん：1/8本（20g）

水：160cc
油：大さじ1/2（6g）
■トッピング
ゆで卵：1/2個
粉チーズ：適量

作り方

- (1)
牛豚合いびき肉とウスターソースは混ぜ合わせておく。
キャベツは一口大にカット、たまねぎはみじん切りにする。
じゃがいもは皮を剥き、1cm角に切り、にんじんは半月切りにする。
- (2)
耐熱容器にビーフン→全ての野菜を重ねる。
- (3)
油（大さじ1/2）・水（160cc）を入れ、ふたまたは
ふんわりラップをして電子レンジで加熱する。【600W：約7分】
- (4)
加熱途中3分30秒で一度取り出し、混ぜ合わせた合いびき肉を加えて全体をよくかき混ぜる。
ふたまたは ふんわりラップをして電子レンジで再加熱する。
- (5)
加熱後、添付のカレーパウダーを全体にまんべんなくかけ、よく混ぜ合わせる。
- (6)
器に盛り付け、ゆで卵・粉チーズをトッピングする。