ケンミン食品株式会社

簡単♪豆豆キーマカレー風☆お米の和えめん

調理時間：30分　調理法：お鍋　カロリー：481kcal　塩分：3.4g

カレールーとミックスビーンズを使って簡単☆
普段の食生活で摂りづらい豆を摂れるレシピ。
もちもちのフォーと絡んで絶品です♪

【管理栄養士のママ社員考案レシピ】
お米の平めんならではの、のどごしの良さを知って頂きたく子供たちも喜ぶ味付け「カレー」でフォーをアレンジ。
カレールーは甘口を使えばお子様にもOK！
お好みでカレーの辛さは調節してください。お好みのスパイスを加えても！

使用商品　ケンミンフォー [140g]

材料　1人前

ケンミン フォー：45g（約1/3袋）
合いびき肉：60g
たまねぎ：30g
にんじん：20g
ピーマン：10g
ミックスビーンズ：20g
にんにく：2g
サラダ油：小さじ1/2(2g)
水：100cc
カレールー(今回は甘口）：20g
しょうゆ：大さじ1/2(9g)
砂糖：小さじ1(3g)

作り方

(1)
たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにくはみじん切りにしておく。

(2)
フォーは4分間茹で戻し、水さらしをして水気を切っておく。

(3)
鍋に油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら合いびき肉を炒める。

(4)
肉に火が通ったら、野菜を入れしっかり炒める。

(5)
全体に火が通ったら、水とミックスビーンズを入れ、沸騰したらアクを取り、弱火で5分ほど煮る。

(6)
カレールーを入れ、溶けたらしょうゆ、砂糖を加えて、弱火でとろみが出るまで煮る。

(7)
少し汁気のある程度まで煮たら、茹でて水気を切ったフォーを入れてる。
全体にからめて2分ほど温め、器に盛りつけて出来上がり。

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