

## 残り野菜で満腹！ケンミンのカレー炒飯



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：497kcal 🍴 塩分：4.1g

冷蔵庫の残り野菜・冷凍ご飯でスパイシーな満足一品を！  
一日1/3以上の野菜が摂れるので野菜不足の方にワンパンで簡単です！

【ケンミンカレー焼ビーフン開発者考案レシピ】  
スパイシーでご飯がすすむ味付けなので、ご飯を入れてカレー炒飯のアレンジにしてみました！  
炒飯には野菜があまり入りませんが、今回は120gも入っているので野菜不足解消にいかが？  
一食で満足レシピです

### 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  
水：170cc  
油：大さじ1/2(約6g)  
豚ばら肉：1枚(約30g)  
キャベツ：大1枚(約60g)  
にんじん：1/8本(約20g)  
たまねぎ：1/8個(約25g)

ピーマン：1/2個(約15g)  
白ご飯：お茶碗半分(約75g)  
醤油：小さじ1(約6g)  
塩こしょう：適量

### 作り方

- (1) 豚肉は一口大、野菜は全てみじん切りに切る。
- (2) 袋を開け、カレーパウダーを取り出す。  
袋に入ったまま乾めんをめん棒等で叩いて、細かく砕く。
- (3) フライパンに油をひき、豚肉、野菜をしっかり炒める。
- (4) 細かく砕いた乾めんと水を入れ、蓋をして2分蒸し焼きにする。  
2分後蓋を開けて、水分がなくなるまで炒める。
- (5) ごはんを投入し、付属の幻のカレーパウダーを全体に回しかける。
- (6) 最後に鍋肌醤油と、塩こしょうで味を調える。