ケンミン食品株式会社

納豆卵オムカレー焼ビーフン

調理時間：10分　調理法：フライパン　カロリー：1107kcal　塩分：4.0g

ヴィッセル神戸STAYHOME企画で、GK1 前川
黛也選手が焼ビーフンを使ってレシピを考案して下さいました！
フライパンひとつで作れる栄養満点レシピ☆1日1/3以上の野菜が摂れる、スパイシーなカレービーフンとまったりした風味の納豆卵が相性抜群の一品です♪

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
豚肉：100g
むきえび：6尾（約50g）
キャベツ：2枚（約70g）
人参：1/2本（約50g）
水：190cc
卵：2個
納豆：1パック
サラダ油（焼ビーフン炒め用）：大さじ1/2(6g)
サラダ油（卵炒め用）：大さじ1（12g）

作り方

(1)
豚肉、キャベツはひと口大に、人参は短冊切りにカットする。

(2)
熱したフライパンに、豚肉、ムキエビ、ビーフン、キャベツ、人参を重ねる。

(3)
水を注ぎ、ふたをして約4分間中火で加熱する。4分後、添付のカレーパウダーをかけ、水分を飛ばす。お皿に盛り付けておく。

(4)
卵2個と納豆1パックを良く混ぜ、フライパンに油を熱し薄焼き卵を作る。

(5)
先に盛り付けておいたビーフンの上に、卵を乗せて完成！

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