ケンミン食品株式会社

簡単！カレービーフンの揚げ焼き春巻き

調理時間：30分　調理法：フライパン　カロリー：116kcal　塩分：0.6g

スライスチーズと一緒に巻いて揚げ焼きするだけ！
いつもと違った春巻きはいかがですか？
油の処理もないので後片付けも楽ですよ♪

【管理栄養士のママ社員考案レシピ】
味にアクセントのあるカレービーフンで、人が集まるときや、おつまみ、おやつにもなるような、
どの世代にも好まれる一品のアレンジレシピを作りました。
行楽弁当、おつまみにもおすすめです。

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　3～4人前

ケンミンカレー焼ビーフン：1袋
豚ひき肉：50g
キャベツ：大1枚（60g）
たまねぎ：1/8個（25g）
にんじん：1/8本（20g）
ピーマン：1/2個（15g）
油(ビーフン用)：大さじ1/2（6g）
水：170cc
スライスチーズ：3枚
春巻きの皮：6～8枚
・水溶き小麦粉：適量
・油(揚げ焼用)：適量

作り方

（1）
野菜は全て細切りにする。
スライスチーズは半分に切る。

（2）
フライパンに油（大さじ1/2）を熱し、豚ひき肉→ビーフン→野菜の順に乗せる。

（3）
水（170cc）を注ぎ、ふたをして中火で4分間加熱する。※加熱途中で2分で一旦ふたを外し、ビーフンをほぐしてください。

（4）
4分後、ふたを取り、全体を軽く混ぜる。
添付のカレーパウダーを全体にまんべんなく加える。

巻くまでに、粗熱を取る。

（5）
春巻きの皮をまな板等の上にひし形になるように置き、中心より少し手前に、半分に切ったスライスチーズを置く。

（6）
チーズの上にカレービーフンをのせ、手前からひと巻き、両端を折る。
巻き終わりに水溶き小麦粉を塗って巻き終わる。

（7）
フライパンに少し多めの油を入れ、きつね色に揚げ焼きする。

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