

## メイン料理に ロールキャベツビーフン



🕒 調理時間：25分 🍳 調理法：お鍋 🔥 カロリー：123kcal 🧂 塩分：1.8g

ロールキャベツを切ってみると、あらびっくり！  
メインとして満足感のある一品に仕上がるビーフン料理ができます  
ベーコンとチーズのうま味とコク、ほんのり効いたカレースライスがよく染み込んだ、もちっと食感のビーフンは絶品です

### 【シェフ考案レシピ】

キャベツが余っているときに、冷蔵庫にある食材で簡単にできるシンプルなレシピ。  
添付のスパイスカレーパウダーを使うことで、複雑な味付けは必要ありません。  
キャベツの甘味に、ほんのり効いたスパイスカレー味でお子さまにも食べやすい味付けになっています。

### 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 8個分

ケンミンカレー焼ビーフン：1袋  
キャベツ(大)：8枚  
スライスチーズ：4枚  
スライスベーコン：8枚

コンソメ顆粒：小さじ2(5.3g)  
水：500cc

## 作り方

- (1) 耐熱容器にビーフンとビーフンが浸る程度の水を入れ、ふたをせずに電子レンジで加熱する【500W：約4分】。加熱後、ビーフンを流水で冷まして8等分に分けておく。
- (2) キャベツは8枚まとめてラップまたは耐熱袋に入れ、電子レンジで加熱して柔らかくする【600W：約5分】。
- (3) スライスチーズを筒状にし、ベーコン2枚を並べて巻く。巻いたら半分に切る。これを4個作る。
- (4) 柔らかくなったキャベツ1枚の上にビーフンを芯側に置き、その上にチーズを巻いたベーコンを置く。キャベツを芯側からひと巻きし、左右を折込んでから、再び芯側から巻いていく。これを8個作る。
- (5) ロールキャベツビーフンを鍋に敷き詰め、水500cc・コンソメ顆粒・添付のカレーパウダーを入れる。
- (6) 調味料が煮溶けたら、落とし蓋をして【中火】で10分煮る。