ケンミン食品株式会社

夏野菜が美味しい！カレー焼ビーフン

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：388kcal　塩分：1.5g

パプリカやズッキーニなどの彩りの良い野菜を美味しく食べられるカレー味の焼ビーフン♪
夏野菜の甘味がクセになる一品です◎

【商品開発担当者のレシピ】
ビーフンは、めん自体の風味があっさりしているので、いろんな野菜の味を邪魔せず、本来のうま味を引き立てることができます♪
旬の夏野菜の甘味を美味しく味わっていただける焼ビーフンを作ってみました！
夏に食べたくなるスパイシーなカレー味なので、是非お試しください♪

使用商品　お米100% ビーフン [150g]

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。

材料　2人前

お米100%ビーフン：100ｇ
豚ばら肉：60ｇ
赤パプリカ：1/2個（約50ｇ）
黄パプリカ：1/2個（約50ｇ）
ズッキーニ：1/2本（約100ｇ）
たまねぎ：1/4個（50ｇ）
■調味料A
【A】鶏がらスープの素：小さじ1（2.5g）
【A】オイスターソース：小さじ1（6g）
【A】カレー粉：小さじ1（3g）
【A】濃口醤油：小さじ1（6g）
【A】塩こしょう：適量

米油：大さじ1/2（6g）

作り方

（1）
豚肉はひと口大にカット、野菜は全て細切りにする。

（2）
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつした火加減で4分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、ビーフンを絞ってしっかりと水気を切る。
※水切り後、少量の油をからめると、めんがほぐれ、調理しやすくなります。

●ビーフンのゆで方についてはこちら

●動画で詳しく解説

（3）
温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、豚ばら肉をしっかり炒める。
（4）
野菜を入れて香ばしくなるでしっかりと炒める。

※炒める際はあまり具材を触らないのが美味しく炒めるコツです。
（5）
ゆでたビーフンを入れて、炒めた具材の香ばしさをビーフンに移すように炒め合わせる。

（6）
鶏がらスープの素・オイスターソース・カレー粉・塩こしょうで味付けをする。

（7）
ビーフンをフライパンの端に寄せて、フライパンの鍋肌に濃口醤油を流して香り付けし、混ぜ合わせて火を止める。

（8）
彩りよく盛り付けたら完成です。

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