

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：100 g	【A】カレー粉：小さじ1 (3g)
豚ばら肉：60 g	【A】濃口醤油：小さじ1 (6g)
赤パプリカ：1/2個 (約50 g)	【A】塩こしょう：適量
黄パプリカ：1/2個 (約50 g)	
ズッキーニ：1/2本 (約100 g)	米油：大さじ1/2 (6g)
たまねぎ：1/4個 (50 g)	
■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)	

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と炒める。
- (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。