ケンミン食品株式会社

秋の食材香る！豆乳カレーケンミンショー

調理時間：30分　調理法：お鍋　カロリー：444kcal　塩分：2.1g

ビーフンにクリーミーな豆乳カレーソースをかけた、秋色満点なカレービーフンレシピです。
カレー粉を使ってグルテンフリーに、豆乳・みそを使ってコクをプラスした
マイルドな辛さのカレービーフンです♪

【江上料理学院さまコンテスト優秀賞作品のレシピ】
豆乳担々スープはだんだんとメジャーになってきているので、辛味をスパイシーなカレーに置き換えてレシピを考えてみました。

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　3人分

お米100%ビーフン：1袋(150ｇ)
豚ひき肉：130ｇ
たまねぎ：1/4個(50ｇ)
かぼちゃ：100ｇ
赤パプリカ：1/2個
きのこ類：1/2パック
（しめじ・まいたけなど）
チンゲン菜：1枚
カレー粉：大さじ1弱(5ｇ)
米油：適量

【A】カレー粉：大さじ1/2(3ｇ)
【A】酒：小さじ1/2（2.5ｇ）
【A】塩こしょう：適量

【B】豆乳：400ml
【B】コンソメ顆粒：小さじ1強(5ｇ)
【B】みそ：小さじ1/2

作り方

（1）
たまねぎはみじん切り、かぼちゃは一口サイズにカットしておく。
パプリカは幅1cmの薄切り、きのこは石づきをとり、ほぐしておく。
チンゲン菜はサッとゆでて流水で冷やしておく。

（2）
温めた鍋に米油（大さじ1/2）を熱し、豚ひき肉・たまねぎを炒める。
しっかり炒めたら、【A】を加えてさらに炒める。

（3）
【B】を入れて沸騰させないように加熱しながら味を調える。

（4）
別の温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、かぼちゃ・パプリカ・きのこ類をそれぞれ炒める。

（5）
別の鍋で沸騰させたお湯にビーフンを入れ、ふつふつした火加減で2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。

●ビーフンのゆで方についてはこちら

●動画で詳しく解説

（6）
別のフライパンに米油（大さじ1）を熱し、カレー粉（大さじ1弱）を溶かす。
ゆでたビーフンを入れて全体をなじませる。

（7）
器にビーフンを盛り、鍋のカレーを上からかける。
焼いた野菜・チンゲン菜をトッピングする。

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