ケンミン食品株式会社

カレー焼ビーフン卵のっけ

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：835kcal　塩分：4.0g

お肉と野菜がたっぷり入った時短＆フライパンひとつでできるカレー味のビーフンです。帰宅が遅くなって、食事の準備に時間がかけられない時でも簡単に栄養がたっぷり摂れる一皿です。
【中学2年生の男の子 考案レシピ】
職業体験（トライやるウィーク）でレシピ開発に挑戦！仕事からの帰宅が遅くなった母が、大急ぎで料理をしないといけない時でも、家族に栄養たっぷり料理をふるまえる、栄養満点＆時短レシピを考案しました。にんにくと生姜で香りを効かせることで、カレー粉だけで味が決まります。野菜を190ｇ以上使い、1日に必要な野菜の1/2以上の量が入っています。冷蔵庫にある野菜でできるので、母が帰ってくる前に僕でもつくれるレシピです！

※『トライやる・ウィーク』とは、兵庫県が企業やお店などの職場体験を通して地域について学び「生きる力」を育むことを目的に1998年から実施している体験活動のこと。

使用商品　ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油

1960年生まれのロングセラー商品。
味付タイプのビーフンなので、ゆで戻す手間がいりません。
フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。

材料　1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
豚ばら肉：50ｇ
もやし：50ｇ
しめじ：50ｇ（1/2袋）
キャベツ：30ｇ（約1/2枚）
たまねぎ：25ｇ（1/8個）
にんじん：25ｇ（1/6本）
ニラ：10ｇ（1本）
刻みにんにく：5ｇ
刻み生姜：5ｇ
カレー粉：大さじ1/2（3ｇ）
水：170cc
油：大さじ1（12ｇ）
半熟卵
卵：2個
塩こしょう：適量
油：大さじ1/2（6ｇ）
■トッピング
レタス：適量
青ねぎ：適量

作り方

（1）
豚ばら肉は2cm幅にカットする。しめじは石づきをとり、ほぐしておく。
キャベツは一口大にカットし、たまねぎ・にんじんは細切りにする。
ニラは2cm幅にカットする。
卵は溶いて塩こしょうを振っておく。

（2）
■半熟卵の作り方
温めたフライパンに油（大さじ1/2）を熱し、【弱火】にしてから溶き卵を入れ、よく混ぜながら半熟卵をつくる。

（3）
■ビーフンの作り方
温めたフライパンに油（大さじ1）を熱し、にんにく・生姜を香りが出るまで炒め、豚ばら肉を1枚ずつ並べる。
その上にビーフン→野菜を順に重ね、水（170cc）を入れ、ふたをして３分加熱する。

（4）
※加熱途中1分半でビーフンをいったん裏返し、ほぐしてください。

（5）
ふたをあけ、軽く混ぜたあと、カレー粉を全体にまんべんなくかける。
水分が飛ぶまで全体をよく混ぜる。

（6）
お皿にレタスを敷き、ビーフン・半熟卵を盛りつける。
上に青ねぎをトッピングする。

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