

電子レンジで簡単！カレー焼ビーフン



 調理時間：15分  調理法：電子レンジ  カロリー：506kcal  塩分：3.5g

ケンミン焼ビーフンを使ってできる、野菜がたっぷり入ったカレービーフンレシピです！電子レンジ調理なので、お子さまと一緒につくれます。具材を豚肉や夏野菜などに変えても美味しくできあがります！

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。
ダイエットにうれしい低GI食品です。



材料 1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
牛こま切れ肉：60g
サラダ油：小さじ1(4g)
(お肉用)
材料A
じゃがいも：60g
たまねぎ：50g
にんじん：20g

ピーマン：15g
おろしにんにく：2g(小さじ1/2弱)
サラダ油：小さじ1/2(6g)
水：170cc
カレー粉：小さじ1(2g)
オイスターソース：小さじ1/2(3g)

作り方

- (1) 牛こま切れ肉にサラダ油(小さじ1)をまぶしておく。じゃがいも・たまねぎはくし切りにする。にんじんは乱切り、ピーマンは細切りにする。
- (2)
- (3) 耐熱容器に焼ビーフン・材料Aを入れラップをかけて電子レンジで加熱する【600W：約3分30秒】。
- (4) 一度取り出し、全体をよくかき混ぜる。牛こま切れ肉を加え、ラップをかけて再加熱する【600W：約3分30秒】。
- (5)
- (6) 加熱後、カレー粉とオイスターソースを全体にまんべんなく加え、よく混ぜ合わせる。