ケンミン食品株式会社

創業100周年エスビー赤缶カレー粉で作る！ カレー焼ビーフン

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：560kcal　塩分：4.8g

2023年に創業100周年を迎えたエスビー赤缶カレー粉とケンミン焼ビーフンプレーンを使った、スパイシーでコクのあるカレー味の焼ビーフンです。
野菜もお肉もたくさん入った、フライパンひとつでできるお手軽レシピです。
【管理栄養士のレシピ】
「赤缶」の呼び名で親しまれてきた「赤缶カレー粉」がスティックタイプになって登場！
スパイシーカレーの風味はお米からできたビーフンと相性抜群！
フライパンに具材とビーフンを入れるだけで完成するので、時短調理＆満足感たっぷりの一品です♪

使用商品　味の付いていない ケンミン焼ビーフンプレーン

ケンミン焼ビーフンの味なしプレーンタイプ。お好きな味付けでお楽しみいただけます。味付き焼ビーフンと同様にフライパンひとつで簡単調理ができます。家族の食事はできるだけちゃんと手料理したいけど、簡単に調理

材料　1人前

味の付いていないケンミン焼ビーフンプレーン：1個
豚ばら肉：60ｇ
キャベツ：1枚（50ｇ）
たまねぎ：1/8個（25ｇ）
にんじん：1/8本（20ｇ）
ピーマン：1/2個（25ｇ）
エスビーカレー粉スティック：1本（2ｇ）
鶏がらスープの素（顆粒）：大さじ1（7.5ｇ）
水：190cc
米油：大さじ1/2（6ｇ）

【A】オイスターソース：小さじ1/2（3ｇ）
【A】濃口醤油：小さじ1/2（3ｇ）

作り方

（1）
豚ばら肉は一口大に切る。野菜は細切りにする。
【A】は混ぜ合わせておく。

（2）
温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、豚ばら肉を炒める。

（3）
豚ばら肉の色が変わったら、野菜を加えて香ばしくなるまで炒める。

（4）
ビーフン・鶏がらスープの素・水（190cc）を加えてふたをして約4分【中火】で加熱する。
※加熱途中2分でビーフンを いったん ほぐしてください。

（5）
4分後ふたをとり、調味料Aを入れてよく混ぜる。

（6）
カレー粉スティックを加え、水分が飛ぶまで炒める。

（7）
器にカレービーフンを盛り付ける。

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