

ズッキーニとパプリカの夏野菜カレー焼ビーフン



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：555kcal 🧂 塩分：5.4g

夏野菜の甘みとカレー粉のスパイシーさが癖になる一品。フライパンひとつで出来上がるランチにぴったりなメニュー。カラフルな色合いも気分が上がります！

【管理栄養士のレシピ】

夏野菜とカレーは相性抜群！カレー粉とオイスターソースは最後の仕上げに加えることで、カレーのスパイシーな風味とオイスターソースの旨味を飛ばさずに仕上げることができます。

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
ズッキーニ：1/2本(約100g)
パプリカ：1/4個(25g)
たまねぎ：1/4個(50g)
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)

調味料A

【A】カレー粉：小さじ1(2g)
【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。
パプリカは細切り、ズッキーニは縦に半分に切り、斜め切りにする。
たまねぎは細切りにする。
【調味料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・水(190cc)・鶏がらスープの素を加えてふたをして約4分加熱する。【中火】
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】を加え、水分がほどよく飛ぶまで炒める。