ズッキーニとパプリカの夏野菜カレー焼ビーフン









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。

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 豚ばら肉:60g 【A】カレー粉:小さじ1(2g) ズッキー二:1/2本(約100g) 【A】オイスターソース:小さじ1/2(3g) パプリカ:1/4個(25g) 【A】濃口醤油:小さじ1/2(3g)

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)

たまねぎ:1/4個(50g)

(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。

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。

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。

ビーフン・水(190cc)・鶏がらスープの素を加える。 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。