

## 電子レンジで簡単！夏野菜カレービーフン



 調理時間：10分  調理法：電子レンジ  カロリー：549kcal  塩分：3.3g

ズッキーニやパプリカなどの夏野菜を使ったカレービーフンレシピ！暑い夏場、コンロの前に立たずに簡単調理できます。ナスやきゅうりなどでもアレンジ・代用できます。

### 使用商品

### ケンミンカレー焼ビーフン

香味野菜の甘みが溶け込む風味豊かなカレー味です。たっぷりの野菜とお肉を炒めるだけで、こく深いカレー味の焼ビーフンが手軽に味わえます。



### 材料 1人前

ケンミンカレー焼ビーフン：1袋  
豚ばら肉：60g  
赤・黄パプリカ：各15g  
ズッキーニ：約1/4本（50g）

たまねぎ：約1/6個（35g）  
にんにく：約1/2片（2g）  
米油：大さじ1/2（6g）  
水：140cc

### 作り方

- (1) パプリカは細切り、ズッキーニ・たまねぎは細切りにする。  
にんにくはみじん切りにする。
- (2) 耐熱容器にビーフン 全ての野菜を順番に重ねる。  
米油（大さじ1/2）・水（140cc）を入れ、ふたまたはふんわりラップをかけて電子レンジで加熱する。  
【600W：約7分】
- (3) 加熱の途中で一度取り出し、全体をよくかき混ぜる。その際、豚ばら肉を広げて入れ、ラップをかけて再加熱する。
- (4) 加熱後、添付のカレーパウダーを全体にまんべんなくかけ、よく混ぜ合わせる。