

電子レンジで簡単！野菜たっぷりカレービーフン



🕒 調理時間：10分 🍲 調理法：電子レンジ 🔥 カロリー：419kcal 🧂 塩分：3.3g

カレーに入れる野菜がごろごろ入ったビーフンレシピ！
暑い夏場、コンロの前に立たずに10分で料理が完成するうれしい時短レシピです。
スパイスの効いたカレー味で食欲もUP！

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	にんにく：約1/2片（2g）
牛こま切れ肉：60g	水：170cc
たまねぎ：約1/6個（35g）	米油
にんじん：1/8本（20g）	牛肉用：小さじ1（4g）
じゃがいも：1/2個（60g）	電子レンジ用：大きじ1/2（6g）
ピーマン：1/2個（15g）	

作り方

- (1) たまねぎ・じゃがいもはくし切り、にんじんは乱切りにする。
ピーマンは細切り、にんにくはみじん切りにする。
- (2) 牛こま切れ肉は一口大にカットして米油（小さじ1）ともみこんでおく。
- (3) 耐熱容器にビーフン 全ての野菜を重ねる。
米油（大きじ1/2）・水（170cc）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】
- (4) 加熱の途中で一度取り出し、全体をよくかき混ぜる。
牛肉を広げて入れ、ラップをかけて再加熱する。
- (5) 加熱後、添付のカレーパウダーを全体にまんべんなく加えてよく混ぜ合わせる。