ケンミン食品株式会社

夏野菜をまるごと使い切り♪キーマカレービーフン

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：862kcal　塩分：4.3g

野菜がたくさん食べられる、夏野菜使い切りレシピ♪カレーの味付けが全体の味をまとめてくれるので、おうちに余っている野菜でアレンジもオススメですよ♪
【管理栄養士のレシピ】
野菜とカレーを使って仕事帰りでも簡単に手軽に作れるビーフンを考えてみました。なす・ピーマン・トマトをまるごと使い切れる、野菜がたっぷり食べられるレシピです！野菜を小さめに切っているので、野菜嫌いなお子さまでも食べやすいメニューになっています♪

使用商品　ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油

1960年生まれのロングセラー商品。
味付タイプのビーフンなので、ゆで戻す手間がいりません。
フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。

材料　1人前

ケンミン 焼ビーフン：1袋
豚ひき肉：150g
なす：1本（約130g）
トマト：小1個（約100g）
ピーマン：1個（約20g）
たまねぎ：小1/4個（約40g）
にんにく：1/2片（約3g）
生姜：1/3かけ（約3g）
オリーブオイル：大さじ1.5（18g）
水：190cc

■調味料A
【A】カレー粉：小さじ2（4ｇ）
【A】お好み焼きソース：大さじ1（18g）
【A】塩こしょう：適量

作り方

（1）
なす・トマト・ピーマンは1cm角カットする。
たまねぎ・にんにく・生姜はみじん切りにする。

（2）
温めたフライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくと生姜を炒める。
香りがたってきたら、たまねぎを入れてあめ色になるまでしっかり炒める。

（3）
豚ひき肉を入れて色が変わるまで炒める。
その後 なす・トマト・ピーマンを加えて混ぜ、ふたをして【弱火】で6分蒸し煮にする。

（4）
焼ビーフン・【調味料A】・水（190cc）を入れてふたをして【中火】で約3分加熱する。
※加熱途中1分半でふたをあけ、ビーフンをほぐしてください。

（5）
ふたをとり全体を混ぜ、水分を飛ばす。

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