ケンミン食品株式会社

電子レンジで簡単♪キーマカレービーフンのレシピ

調理時間：15分　調理法：電子レンジ　カロリー：590kcal　塩分：4.8g

暑い夏場、ビーフンメニューは全部電子レンジにお任せ！
野菜もたくさん入れて、カレー味で食欲もUP♪
甜面醤を使うことで、中華ビーフン風になります。

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
合いびき肉：100g
たまねぎ：1/4個（50ｇ）
にんじん：1/4本（40g）
ピーマン：1個（約50g）

水：120cc

■調味料A
【A】ケチャップ：大さじ1（15g）
【A】甜麺醤：大さじ1/2（9g）

■トッピング
温泉卵：1個
粉チーズ：適量

作り方

(1)
たまねぎ・にんじん・ピーマンはみじん切りにする。
添付のカレーパウダーを半量だけ【調味料A】と混ぜ合わせる。

(2)
■ビーフン
①ビーフンは袋越しに4つに割っておく。
②別の耐熱容器に4つに割ったビーフン・水（120cc）を入れる。
ラップまたはふたをして電子レンジで加熱する。
【600W：6分】
③加熱したビーフンに残りのカレーパウダーをかけて混ぜる。
先に器に盛りつける。

(3)
■キーマカレー
①別の耐熱容器に、たまねぎ・にんじん・ピーマンを入れる。
ラップまたはふたをして電子レンジで加熱する。
【600W：3分】

(4)
②3分後、合いびき肉・混ぜ合わせた【調味料A】を入れる。
再度 電子レンジで加熱する。
【600W：3分】

(5)
ビーフンの上にキーマカレーをかける。
お好みで温泉卵や粉チーズをかける。

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