ケンミン食品株式会社

電子レンジで簡単♪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：341kcal　塩分：2.2g

ハウス食品さま「バーモンドカレーシェフズアレンジ」をつかった簡単ビーフンレシピです♪
ごはんを炊き忘れても、ビーフンがあればたった10分でカレービーフンができあがり！電子レンジ加熱するだけでできるので、夏場の調理にもおすすめです。

使用商品　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　2人前

味の付いていないケンミン焼ビーフンプレーン：1個
バーモンドカレー
シェフズアレンジ（果実仕立て or クリーム仕立て）：1箱
薄切り肉：100g
たまねぎ：小1個（150g）
サラダ油：大さじ1/2
水：350cc
■トッピング
青ねぎ：適量

作り方

（1）
たまねぎは繊維を断ち切る方向に薄切りにし、肉は食べやすい大きさに切ってサラダ油（大さじ1/2）を和えておく。
※今回は豚こま切れ肉を使用しています。

（2）
耐熱容器にビーフン → たまねぎ → ルウ → 肉 の順に重ね、水（350cc）を注ぐ。

（3）
ふた または ラップをして電子レンジで加熱する。
【目安：500W 8分30秒、600W 7分】
※加熱の途中で一度取り出し、全体を軽く混ぜてください。

（4）
加熱が終わったら電子レンジから取り出して全体を混ぜ合わせる。
お好みで青ねぎをトッピングする。
※とろみが足りない場合、追加で30秒ずつ加熱してください。

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