

## 夏をまるごと味わう！ゴーヤーたっぷりカレー焼ビーフン



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：577kcal 🧂 塩分：3.9g

シャキッと爽やかなゴーヤーを丸ごと1本使った、夏野菜のカレー風ビーフン。  
スパイシーな香りと、ビタミンカラーの野菜たちが食欲をそそります。  
ほどよい苦みがクセになる、暑い季節にぴったりの一皿。  
炒めるだけで手軽にできて、見た目も元気になれる彩り豊かなメニューです♪

### 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  | ウスターソース：小さじ1（6g） |
| 豚ひき肉：100g        | 水：200cc          |
| ゴーヤー：小1本（約150g）  | 油：大さじ1（12g）      |
| たまねぎ：1/4個（約50g）  |                  |
| 赤パプリカ：1/4個（約50g） |                  |

### 作り方

- (1)  
ゴーヤーは薄切りに、たまねぎはくし切りにする。  
赤パプリカは細切りにする。
- (2)  
フライパンに油（大さじ1）を軽く熱し、豚ひき肉を炒める。
- (3)  
豚ひき肉が白っぽくなってきたら、切った野菜をすべて入れて炒める。
- (4)  
野菜にも軽く火が通ったら、水（200cc）・添付のカレーパウダーを加えて沸騰させ、ビーフンを入れる。  
ビーフン→野菜の順になるように野菜を被せたらふたをし、【中火】で4分間加熱する。  
  
※加熱途中2分でビーフンを裏返して軽くほぐしてください。
- (5)  
4分後ふたをとり、ウスターソース（小さじ1）を加え、ビーフンの色むらがなくなるように全体を軽く混ぜる。  
残った水分をほどよくとばしたら完成。