ケンミン食品株式会社

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

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。

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