





## 揚げずに簡単 いがぐり風ライスコロケ



 調理時間：30分  調理法：フライパン  カロリー：165kcal  塩分：0.6g

カレー風味のおにぎりに、電子レンジで加熱したビーフンをまぶしていがぐりに見立てました  
野菜たっぷりでお弁当やメインにもぴったりです

### 【健民ダイニングシェフのレシピ】

ケンミン焼ビーフンを焼く以外の調理法で食べられないか考えた時に、おにぎりにビーフンをまぶし食べれるメニューです。  
サクサクのビーフンがいがぐりのようにも見える、秋らしいレシピです。

### 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。  
ダイエットにうれしい低GI食品です。



## 材料 12個分

ケンミン 焼ビーフン：1袋  
ご飯：300g（約お茶碗2杯分）  
たまねぎ：1/4個（50g）  
にんじん：1/4本（40g）  
赤・黄パプリカ：各40g  
ズッキーニ：40g  
米油：大さじ1/2（6g）

【調味料A】  
カレー粉：大さじ3（18g）  
ケチャップ：大さじ2.5（約40g）  
塩こしょう：少々  
砂糖：少々

## 作り方

- (1) 全ての野菜を5mm角にカットする。焼ビーフンは水にくぐらせ、平らなお皿に薄く広げる。
- (2) フライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、にんじん・たまねぎを炒める。【弱火】
- (3) 火が通ったら【調味料A】を加え、カレーの香りが立つまで炒める。
- (4) パプリカ・ズッキーニを加え、サッと火が通るまで炒める。
- (5) ご飯に炒めた具材を混ぜ、1個50gになるようにボール状に丸める。
- (6) 焼ビーフンは袋の中に入れ、めん棒等で細かく砕く。フライパンに入れ加熱し、パチパチ音が出るまで炒る。（油はひかない）サクサクになったビーフンの上でおにぎりを転がして、衣をつける。