

## 簡単 豆豆キーマカレー風 お米の和えめん



🕒 調理時間：30分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：481kcal 🧂 塩分：3.4g

カレーとミックスビーンズを使って簡単 普段の食生活で摂りづらい豆を摂れるレシピ。  
もちもちのフォーと絡んで絶品です

【管理栄養士のママ社員考案レシピ】お米の平めんならではの、のどごしの良さを知って頂きたく子供たちも喜ぶ味付け「カレー」でフォーをアレンジ。カレーは甘口を使えばお子様にもOK！お好みでカレーの辛さは調節してください。お好みのスパイスを加えても！

使用商品

ケンミンフォー [140g]



## 材料 1人前

ケンミンフォー：45g(約1/3袋)  
合いびき肉：60g  
玉ねぎ：30g  
にんじん：20g  
ピーマン：10g  
ミックスビーンズ：20g  
にんにく：2g

サラダ油：小さじ1/2(2g)  
水：100cc  
カレールー(今回は甘口)：20g  
しょうゆ：小さじ1/2(9g)  
砂糖：小さじ1(3g)

## 作り方

- (1) 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにくはみじん切りにしておく。
- (2) フォーは4分間茹で戻し、水さらしをして水気を切っておく。
- (3) 鍋に油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら合いびき肉を炒める。
- (4) 肉に火が通ったら、野菜を入れしっかり炒める。
- (5) 全体に火が通ったら、水とミックスビーンズを入れ、沸騰したらアクを取り、弱火で5分ほど煮る。
- (6) カレールーを入れ、溶けたらしょうゆ、砂糖を加えて、弱火でとろみが出るまで煮る。
- (7) 少し汁気のある程度まで煮たら、茹でて水気を切ったフォーを入れて、全体からめて2分ほど温め、器に盛りつけて出来上がり。