

簡単！カレービーフンの揚げ焼き春巻き



🕒 調理時間：30分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：116kcal 🧂 塩分：0.6g

スライスチーズと一緒に巻いて揚げ焼きするだけ！いつもと違った春巻きはいかがですか？油の処理もないので後片付けも楽ですよ♪

【管理栄養士のママ社員考案レシピ】味にアクセントのあるカレービーフンで、人が集まるときや、おつまみ、おやつにもなるような、どの世代にも好まれる一品のアレンジレシピを作りました。行楽弁当、おつまみにもおすすめです。

使用商品

ケンミン焼ビーフン 幻のカレー

たっぷりの野菜を炒め、カレーパウダーとからめるだけでカレー味の焼ビーフンが召し上がりいただけます。幻のカレー味は、1980年代に発売した焼ビーフンカレー味を現代風にアレンジしたことに由来し、スパイスの



材料 3～4人前

ケンミン焼ビーフン 幻のカレー味：1袋	水：170cc
豚ひき肉：50g	スライスチーズ：3枚
キャベツ：大1枚(60g)	春巻きの皮：6～8枚
たまねぎ：1/8個(25g)	水溶き小麦粉：適宜
にんじん：1/8本(20g)	油(揚げ焼用)：適宜
ピーマン：1/2個(15g)	
油(ビーフン用)：大さじ1/2(6g)	

作り方

- (1) キャベツやたまねぎ、人参、ピーマンは全て細切りにする。スライスチーズは半分に切る。
- (2) フライパンに油を熱し、豚ひき肉、ビーフン、野菜の順に乗せる。
- (3) 水を170cc注ぎ、ふたをして中火で4分間加熱する。(途中でふたを外してビーフンをほぐす。)
- (4) 4分後、ふたを取り、全体を軽く混ぜ、添付のカレーパウダーを全体にまんべんなく加える。巻くまでに、粗熱を取る。
- (5) 春巻きの皮をまな板等の上にひし形になるように置き、中心より少し手前に、半分に切ったスライスチーズを置く。
- (6) チーズの上にカレービーフンをのせ、手前から一巻き、両端を追って、巻き終わりに水溶き小麦粉を塗って巻き終わる。
- (7) フライパンに少し多めの油を入れ、きつね色に揚げ焼きする。