

## 米粉のホワイトソースで☆白いマンドリルカレー焼ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：553kcal 🧂 塩分：3.6g

牛乳消費拡大レシピ☆牛肉のうまみと20種類以上のスパイスを使用した香り豊かなマンドリルカレー焼ビーフンに、クリーミーなソースを掛け合わせました。スパイスカレーの味をホワイトソースでまろやかな味にまとめています👍

【ママ社員考案レシピ】

スパイスカレーの進化系焼ビーフンをこれからの季節にぴったりな優しい味わいに仕上げました。米粉のホワイトソースは必要な量だけ電子レンジで簡単にできますよ👍

このレシピに使用した「マンドリルカレー焼ビーフン」は、神戸を代表するカレーブランド「マンドリルカレー」さま監修のもと、野菜を手軽にたっぷり美味しく食べられる焼ビーフンに、スパイスカレーの豊かな香辛料の風味がプラスされた、スパイスカレーの焼ビーフンです。こだわりの詰まったカレー専門店の味で、野菜を手軽にたっぷりおいしくお楽しみいただけます。

### 使用商品

### マンドリルカレー焼ビーフン

カレーを通して、豊かなライフスタイルを提供する「マンドリルカレー」とケンミン食品が共同開発したカレー焼ビーフンです。  
牛肉の旨味をベースに、カルダモン・クミン・コリアンダー・オールスパイスなど20種類以上のスパイスを配合した、カレー専門店ならではの本格的な味を楽しんでいただけます。



## 材料 1人前

マンドリルカレー焼ビーフン：1袋

豚肉（薄切り）：60g  
キャベツ：1枚（50g）  
にんじん：1/8本（20g）  
ピーマン：1/2個（25g）  
たまねぎ：10cm分（25g）  
米油：大さじ1/2（6g）  
水：170cc

■米粉のホワイトソース

牛乳：150cc  
バター（有塩）：10g（大さじ1弱）  
米粉：10g（大さじ1）

塩：適量

■トッピング

パセリ：適量

## 作り方

- (1) 豚肉・キャベツ・にんじん・ピーマン・たまねぎは長さをそろえて細切りにする。
- (2) 温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら野菜を炒める。
- (3) ビーフン・水170cc注ぎ、ふたをして【中火】で4分間加熱する。  
※加熱途中2分で一旦ふたをあげ、ビーフンをほぐしてください。
- (4) 4分後ふたをとり、全体を軽くまぜ、残った水分をほどよくとばした後、添付のソースを全体にまんべんなく加えてよく炒め合わせたら、先に器に盛りつける。
- (5) ■米粉のホワイトソース  
①耐熱容器にバター・米粉を入れてレンジで加熱（目安 500W：10秒）し、スプーンでしっかり練り合わせる。  
②牛乳を少しづつ入れながら、泡だて器でダマができないようによくかき混ぜる。
- (6) ③ラップをかけずに再び電子レンジで加熱（目安 500W：30秒）したらよくかき混ぜる。  
この作業を3回繰り返す。ホワイトソースの表面がぼこぼこしてきたら、滑らかになるまでしっかりかき混ぜながら塩を加える。
- (7) 焼ビーフンのまわりにホワイトソースをかけて、お好みでパセリをトッピングする。