夏野菜が美味しい!カレー焼ビーフン





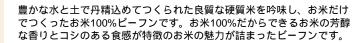


パプリカやズッキーニなどの彩りの良い野菜を美味しく食べられるカレー味の焼ビーフン 夏 野菜の甘味がクセになる一品です

【商品開発担当者のレシピ】

ビーフンは、めん自体の風味があっさりしているので、いろんな野菜の味を邪魔せず、本来の うま味を引き立てることができます 旬の夏野菜の甘味を美味しく味わっていただける焼ビー フンを作ってみました!夏に食べたくなるスパイシーなカレー味なので、是非お試しください

お米100% ビーフン





材料 2人前

具材炒め用:大さじ1/2

ケンミンお米100%ビーフン:100g 【A】カレー粉:小さじ1 豚ばら肉:60g 【A】濃口醬油:小さじ1 赤パプリカ: 1/2個(約50g) 【A】塩こしょう:適量 黄パプリカ:1/2個(約50g) ビーフン用:大さじ1/2 ズッキー二:1/2本(約100g)

たまねぎ:1/4個(50g)

調味料A

【A】鶏がらスープの素:小さじ1 【A】オイスターソース:小さじ1

豚肉はひと口大にカット、野菜は全て細切りにする。

【ビーフンの下ごしらえ】

沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつした火加減で4分ゆでる。ゆであがったら水洗いをして、ビーフンを 絞ってしっかりと水気を切る。

ビーフンのゆで方についてはこちら

火をつけ、【中火】でビーフンの表面を焼く。パチパチ音がしたら静かにひっくり返す。これを約1-2分間繰り返 し、器に取り出す。

温めたフライパンに米油(大さじ1/2)を熱し、豚ばら肉をしっかり炒める

野菜を入れて香ばしくなるでしっかりと炒める。

炒める際はあまり具材を触らないのが美味しく炒めるコツです。

下ごしらえしたビーフンを入れて、炒めた具材の香ばしさをビーフンに移すように炒め合わせる。

鶏がらスープの素・オイスターソース・カレー粉・塩こしょうで味付けをする。

ビーフンをフライパンの端に寄せて、フライパンの鍋肌に濃口醬油を流して香り付けし、混ぜ合わせて火を止め

彩りよく盛り付けたら完成です。