

お客様の愛情たっぷり 中華カレー焼ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：552kcal 🧂 塩分：3.9g

Twitterで「ケンミン焼ビーフンに〇〇入れてや〜」キャンペーンを行いました！お客様が焼ビーフンに入れたい人気の材料を詰め込んだ夢のひとつ皿！オイスターソースが決め手の野菜たっぷりのカレービーフンになりました！最後は必ずたっぷりの愛情を注いでください

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、ゆで戻す手間がありません。
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 1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋	カレー粉：小さじ1/2強（2g）
豚ばら肉：60g	水：190cc
キャベツ：100g（2枚）	すべて混ぜ合わせる
ピーマン：25g（1個）	米油：大さじ1/2（6g）
干しえび：小さじ1（5g）	トッピング
きくらげ（乾燥）：3枚	愛情：たっぷり
調味料	
オイスターソース：小さじ1（6g）	

作り方

- (1) 豚ばら肉は一口大にカット、キャベツ・ピーマンは細切りにする。きくらげは水でもどして一口大にカットしておく。調味料は混ぜ合わせておく。
- (2)
- (3) 温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、豚ばら肉を並べる。
- (4) 豚ばら肉の上に焼ビーフン 野菜・きくらげ・干しえびを順番に重ねる。
- (5) 調味料を注ぎ、ふたをして3分加熱する【中火】。
加熱途中、1分30秒でふたをあげ、ビーフンをひっくり返してほぐしてください。
- (6)
- (7) 3分後ふたをあげ、水分を程よく飛ばすように全体を混ぜたら、たっぷりの「愛情」入れる。
- (8)