

ズッキーニとパプリカの野菜カレー焼ビーフン



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：555kcal 🧂 塩分：5.4g

夏野菜の甘みとカレー粉のスパイシーさが癖になる一品。フライパンひとつで出来上がるランチにぴったりのメニュー♪カラフルな色合いも気分が上がります！

【管理栄養士のレシピ】

夏野菜とカレーは相性抜群！カレー粉とオイスターソースは最後の仕上げに加えることで、カレーのスパイシーな風味とオイスターソースの旨味を飛ばさずに仕上げるができます。

使用商品

焼ビーフンプレーン

ケンミン焼ビーフンの味なしプレーンタイプ。好きな味付けでお楽しみいただけます。味付き焼ビーフンと同様にフライパンひとつで簡単調理ができます。家族の食事はできるだけちゃんと手料理したいけど、簡単に調理したいという方におすすめの商品です。



材料 1人前

味の付いていないケンミン焼ビーフンプレーン：1個
豚ばら肉：60g
ズッキーニ：1/2本(約100g)
パプリカ：1/4個 (25g)
たまねぎ：1/4個 (50g)
鶏がらスープの素(顆粒)：大さじ1(7.5g)
水：190cc
米油：大さじ1/2 (6g)

【A】 カレー粉：小さじ1 (2g)
【A】 オイスターソース：小さじ1/2(3g)
【A】 濃口醤油：小さじ1/2(3g)

作り方

- (1)
豚ばら肉は一口大に切る。
パプリカは細切り、ズッキーニは縦に半分に切り、斜め切りにする。
たまねぎは細切りにする。
【A】は混ぜ合わせておく。
- (2)
温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、豚ばら肉を炒める。
- (3)
豚ばら肉の色が変わったら、野菜を加えて香ばしくなるまで炒める。
- (4)
ビーフン・水（190cc）・鶏がらスープの素を加えてふたをして約4分加熱する。【中火】
※加熱途中2分でビーフンをいったん ほかしてください。
- (5)
4分後ふたをとり、調味料Aを加え、水分がほどよく飛ぶまで炒める。