

電子レンジで簡単！夏野菜カレービーフン



 調理時間：10分  調理法：電子レンジ  カロリー：549kcal  塩分：3.3g

ズッキーニやパプリカなどの夏野菜を使ったカレービーフンレシピ！暑い夏場、コンロの前に立たずに簡単調理できます。ナスやきゅうりなどでもアレンジ・代用できます。

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 1人前

ケンミン焼ビーフン 幻のカレー：1袋
豚ばら肉：60g
赤・黄パプリカ：各15g
ズッキーニ：約1/4本（50g）

たまねぎ：約1/6個（35g）
にんにく：約1/2片（2g）
米油：大さじ1/2（6g）
水：140cc

作り方

- (1) パプリカは細切り、ズッキーニ・たまねぎは細切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- (2) 耐熱容器にビーフン すべての野菜を順番に重ねる。
米油（大さじ1/2）・水（140cc）を入れ、ふたまたはふんわりラップをかけて電子レンジで加熱する。
【600W：約7分】
- (3) 加熱の途中で一度取り出し、全体をよくかき混ぜる。その際、豚ばら肉を広げて入れ、ラップをかけて再加熱する。
- (4) 加熱後、添付のカレーパウダーを全体にまんべんなくかけ、よく混ぜ合わせる。