





カレービーフンのレシピ-家庭で簡単に作れる人気メニュー-



 調理時間：10分  調理法：フライパン  カロリー：555kcal  塩分：4.2g

ケンミン焼ビーフンのアレンジ人気No1メニュー！いつものケンミン焼ビーフンにカレー粉とオイスターソースをちょい足し！ケンミン焼ビーフンに鶏だし醤油の味がついているので、少しの調味料で味が決まります。ビールにもぴったり、夏メニューの定番としていかがですか？

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、ゆで戻す手間がいりません。
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（65g）：1袋
豚ばら肉：2枚（60g）
キャベツ：1枚（50g）
たまねぎ：1/6個（35g）
にんじん：1/8本（20g）
ピーマン：1/4個（13g）
むきえび：3尾
米油：大さじ1/2（6g）

【A】カレー粉：小さじ1/2強～
【A】オイスターソース：小さじ1/2（3g）
（濃口醤油でも可）
【A】水：200cc

作り方

- (1) 豚肉は一口大に切る。キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマンは細切りにする。えびは背わたをとる。
- (2) 温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、豚肉を一枚ずつ並べる。その上にビーフン 野菜を順にのせる。えびはフライパンの空いたところに並べて入れる。【A】を入れ、ふたをして3分加熱する。【中火】
- (3) 加熱途中1分30秒でふたをあげ、ビーフンをほぐしてください。
- (4) 3分後ふたをとり、ビーフンの色むらがなくなるように全体を軽く混ぜ、残った水分をほどよくとばす。