





夏野菜をまるごと使い切り キーマカレービーフン



 調理時間：15分  調理法：フライパン  カロリー：862kcal  塩分：4.3g

野菜がたくさん食べられる、夏野菜使い切りレシピ。カレーの味付けが全体の味をまとめてくれるので、おうちに余っている野菜でアレンジもオススメですよ。

【管理栄養士のレシピ】

野菜とカレーを使って仕事帰りでも簡単に手軽に作れるビーフンを考えてみました。なす・ピーマン・トマトをまるごと使い切れる、野菜がたっぷり食べられるレシピです！野菜を小さめに切っているので、野菜嫌いなお子さまでも食べやすいメニューになっています。

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：1袋
豚ひき肉：150g
なす：1本（約130g）
トマト：小1個（約100g）
ピーマン：1個（約20g）
たまねぎ：小1/4個（約40g）
にんにく：1/2片（約3g）
生姜：1/3かけ（約3g）

オリーブオイル：大さじ1.5（18g）
水：190cc

【A】カレー粉：小さじ2（4g）
【A】お好み焼きソース：大さじ1（18g）
【A】塩こしょう：適量

作り方

- (1) なす・トマト・ピーマンは1cm角カット、たまねぎ・にんにく・生姜はみじん切りにする。
- (2) 温めたフライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくと生姜を炒める。香りがたってきたら、たまねぎを入れてあめ色になるまでしっかり炒める。
- (3) 豚ひき肉を入れて色が変わるまで炒める。その後 なす・トマト・ピーマンを加えて混ぜ、ふたをして【弱火】で6分蒸し煮にする。
- (4) 焼ビーフン・調味料A・水（190cc）を入れてふたをして【中火】で約3分加熱する。加熱途中1分半でふたをあげ、ビーフンをほぐしてください。
- (5) ふたをとり全体を混ぜ、水分を飛ばす。