

レシピのご提案



調理時間 約 10 分

夏野菜のカレー焼ビーフン

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なメニューです。

使用商品

味の付いていない
ケンミン焼ビーフン
プレーン

パラっとした焼ビーフンが楽しめる
コシのあるビーフン。
味付けなしのビーフンなので、あなた
好みの一皿に仕上がります。



材料（1人分）

・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	2枚分（約60g）
-----		・ズッキーニ	1/2本（約90g）
・水	190cc	・玉ねぎ	1/4個（約50g）
・米油	大さじ1/2（6g）	・パプリカ	1/4個（約25g）
・丸鶏がらスープ	大さじ1（7.5g）		
☆オイスターソース	小さじ1/2（3g）		
☆カレー粉	小さじ1（2g）		
☆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。ズッキーニは縦に半分に切り、斜め切りにする。玉ねぎは薄切り、パプリカは細切りにする。
☆の調味料は混ぜ合わせておく。
- ② フライパンに米油を熱し、豚ばら肉→野菜の順で香ばしくなるまで炒める。
- ③ ビーフン・水（190cc）・鶏がらスープの素を加えてふたをして4分間加熱する。【中火】
※加熱途中2分でふたをあけ、ビーフンをほぐしてください。
- ④ 4分後ふたをとり、☆の調味料を加え、水分がほどよく飛ぶまで炒めたら完成。