ケンミン食品
株式会社

簡単エジプトごはん「コシャリ」-ビーフンで簡単調理できるおすすめレシピ！

調理時間：20分　調理法：炊飯器　カロリー：305kcal　塩分：2.3g

ご飯と焼ビーフン、ひよこ豆を一緒に炊飯器で炊いてトマトソースを上からかけて完成！カレーでもドリアでもない新感覚メニュー♪
【タイ駐在員開発担当考案】コロナ禍でも海外旅行気分を味わって頂けるように、エジプトの国民食であるコシャリを焼ビーフンを使って簡単に出来る方法を考案。味付きの即席焼ビーフンの旨味がトマトソースと絶妙にマッチングするレシピです。

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。

材料　3～4人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
米：2合
ひよこ豆(水煮缶）：1缶400g(固形分240g)
バター：10g
水：540cc
パスタソース(アンナマンマ
トマト＆バジル）：1瓶(330g)
オリーブオイル：大さじ1/2(6g)
にんにく：１片
たまねぎ：50g（約1/4個）
人参：30g（約1/3本）
■トッピング
フライドオニオン：適量(多めがおススメです
)
フライドガーリック：適量

作り方

(1)
にんじんは細切り、にんにく・たまねぎはみじん切りにする。焼ビーフンは袋の上から細かく砕いておく。
(2)
炊飯器に、米２合・砕いたビーフン・にんじん・ひよこ豆（水分ごと全て）・バター・水（540cc）を入れて通常モードで炊飯する。
(3)
温めたフライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく・たまねぎを入れ炒める。香りがでてきたら、トマトソースを入れる。
(4)
沸騰し始めたら、火を止める。
※はねるので火加減に注意しましょう。
(5)
ご飯が炊きあがったらお皿に盛り、トマトソースをかける。お好みでフライドガーリックやフライドオニオンをトッピングする。
☆ご飯は薄味に仕上げていますので、濃厚なビーフン入りトマトソースと混ぜてお召し上がりください。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.