

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、ひよこ豆と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	たまねぎ：50g（約1/4個）
米：2合	人参：30g（約1/3本）
ひよこ豆(水煮缶)：1缶400g(固形分240g)	■トッピング
バター：10g	フライドオニオン：適量(多めがおススメです)
水：540cc	
パスタソース(アンナマンマ)	フライドガーリック：適量
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	

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。