ケンミン食品
株式会社

新玉ねぎのビーフンリゾット



調理時間：30分　調理法：お鍋　カロリー：489kcal　塩分：1.7g

【兵庫ケンミン焼ビーフン発売記念レシピ②】
新玉ねぎの最大の特徴は甘味であり、加熱することで更に甘味が増していきます。その甘味をビーフンに十分に吸わせることで、砂糖不使用でも とても甘味のある味に仕上がります。
今回甘味を特に活かせるソテーオニオンのリゾットにしてみました。

使用商品　**お米100% ビーフン [150g]**



豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。

材料　1人前

お米100%ビーフン：50ｇ（1/3袋）
新玉ねぎ（みじん切り）：1個
固形コンソメスープの素：1/2個（2.5g）
水：200cc
パルメザンチーズ：大さじ1
有塩バター：小さじ5（20g）

■トッピング
パセリ（みじん切り）：適量
必要なもの：無水鍋

作り方

(1)
新玉ねぎは、フードプロセッサーなどでみじん切りにしておく。
固形コンソメは水で溶かしておく。
※炒めるのに時間がかかるので、できるだけ細かくみじん切りにする。

(2)
ビーフンは1cmの長さにカットし、【3分】ゆで、冷水でよく締めておく。

(3)
無水鍋に、有塩バター・みじん切りした新玉ねぎを入れて、蓋をして中火で【約5分】加熱する。

(4)
新玉ねぎが色づき始めたら、その後、ヘラでかき混ぜながら、【約2～3分】加熱し、ソテーオニオンにする。

(5)
無水鍋に、ビーフンを入れ、コンソメスープを少しずつ入れながら、程よい食感になるまで炒める【3～4分】。

(6)
パルメザンチーズを入れ、よくかき混ぜてから盛り付ける。

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