ケンミン食品
株式会社

ビーフンパエリア

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：322kcal　塩分：1.4g

人気料理教室『牧クッキングサロン』の牧弘美先生おすすめのビーフンを使ったパエリアです。乾麺のビーフンを使う事で短時間で簡単に作れます。冷めても美味しいですよ。

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　3人前

お米100%ビーフン：1袋（150g）
えび：12尾
トマト：1/2個（75ｇ）
ピーマン：2個（50ｇ）
たまねぎ：1/2個（100ｇ）
にんにく：1片（5ｇ）
ピザ用チーズ：60g
ケチャップ：大さじ2（30ｇ）
鶏がらスープの素（顆粒）：大さじ1（7.5ｇ）
水：600cc（3カップ）
オリーブオイル：大さじ3（36ｇ）

作り方

（1）
トマトとピーマンは1cm角にカット、たまねぎ・にんにく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（大さじ3）を熱し、たまねぎ・にんにくを炒める。【中火】
（3）
たまねぎが透明になったらトマトケチャップを加えて炒める。
鶏がらスープの素・水（600cc）を加えて煮詰める。
（4）
2～3つに折ったビーフンを加え、ふたをして煮る。【約3分】
スープが少なくなってビーフンが見えてきたら、えび・トマト・ピーマンを散らし入れてふたをする。
（5）
えびに火が通ったらチーズをかけてふたをする。
チーズが溶けたらできあがり。

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