

## 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  
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るので、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。