

## ビーフンでつくる！ゴロゴロ野菜のトマトリゾット



🕒 調理時間：15分    🍳 調理法：フライパン    🔥 カロリー：260kcal    🧂 塩分：1.3g

8大アレルゲン不使用の簡単リゾット風ビーフン。  
純米ビーフンがマギーコンソメのやさしいうまみを吸い、アレルギー対応ながらも満足感のある一皿に

### 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 4人前

お米100%ビーフン：1袋（150g）	オリーブオイル（炒め用）：大さじ1（12g）
たまねぎ：1個（200g）	オリーブオイル（仕上げ用）：大さじ1/2（6g）
しめじ：1パック（約100g）	塩こしょう：適量
なす：1本（約80g）	
にんにく：2片（10g）	トッピング
ツナ缶（油漬け）：1缶	パセリ：適量
調味料A	
【A】カットトマト缶：1缶（400g）	
【A】マギーコンソメ 無添加：2本	
【A】水：600cc	

### 作り方

- (1)  
たまねぎは1cm、なすは2cmのダイスカット、しめじは石づきを落としてほぐす。  
にんにくはみじん切りにする。
- (2)  
フライパンにオリーブオイル（大さじ1）をいれたら火をつけ、油が冷たいうちににんにくを加えて香りが出てるまで軽く炒める。
- (3)  
ツナ缶（油ごと）・たまねぎを加えてたまねぎが半透明になるまで炒める。
- (4)  
しめじ・なすを加えて全体に油が回るまで炒める。
- (5)  
【調味液A】を加えて軽く混ぜる。  
ビーフンを半分に折ってふたをし、7分間【弱火】で煮込む。  
時々かき混ぜてください。
- (6)  
塩こしょうで味を調えたら火を止め、オリーブオイル（大さじ1/2）を回しかけたら完成。  
お好みでパセリをトッピングしてください。