

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）
たまねぎ：1個（200g）
しめじ：1パック（約100g）
なす：1本（約80g）
にんにく：2片（10g）
ツナ缶（油漬け）：1缶
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

オリーブオイル（炒め用）：大さじ1（12g）
オリーブオイル（仕上げ用）：大さじ1/2（6g）
塩こしょう：適量
トッピング
バセリ：適量

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く
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加えてふたをし、7分間【弱火】で煮込む。
時々かき混せてください。
- (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。
お好みでバセリをトッピングしてください。