





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。
ダイエットにうれしい低GI食品です。



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。