

ビーフンでコツ要らず！炊飯器で簡単ビリヤニ



🕒 調理時間：30分 🍲 調理法：炊飯器 🔥 カロリー：609kcal 🧂 塩分：3.8g

ビーフンを使えばコツ要らず！インドで人気のスパイスカレーの炊き込みごはん「ビリヤニ」をおうちでもパッと簡単に作れます！
炊飯器に全ての材料を入れてスイッチを入れるだけで、ビーフンがふっくら＆パラッと美味しく炊き上がります
1.5号炊きのコンパクトサイズの炊飯器なら、お手入れ簡単で手軽につくれます

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 1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
鶏もも肉：80g
たまねぎ：1/4個（50g）
にんじん：1/8本（20g）
ピーマン：1個（25g）
トマト：1/4個（50g）
バター：大さじ1（12g）
油：小さじ1（4g）
鷹の爪：1本
トッピング
パクチー：お好みで

【A】カレー粉：大さじ1/2(3g)
【A】濃口醤油：小さじ1/2(3g)
【A】砂糖：小さじ1(3g)
【A】おろしにんにく：小さじ1/2(2.5g)
【A】おろし生姜：小さじ1/2(2.5g)
【A】水：80cc

作り方

(1)
鶏もも肉は一口大にカットする（凍ったままでもOK）。
たまねぎは粗みじん切り、にんじん・ピーマンは細切りにする。
トマトは1cmの角切り・鷹の爪はハサミで輪切りにする。
【A】は混ぜ合わせる。

(2)
炊飯器に
焼ビーフン
野菜・鶏肉
バター・鷹の爪・【A】
油
を順番に入れて炊飯する。【約25～30分】
普通モード

(3)
炊き上がったら、しゃもじでビーフンを切りながら混ぜる。
お好みでパクチーをトッピングする。