

ビーフンでパラっと仕上がる！炊飯器で簡単ピラフ



 調理時間：30分  調理法：炊飯器  カロリー：479kcal  塩分：4.5g

ケンミン焼ビーフンがピラフに大変身！焼ビーフンを使えば、コンソメなどの下味要らず&全ての材料を入れてあとは炊飯器にお任せ♪初めての調理でも火加減や時間を気にせず、旨味がギュッと詰まったピラフが超簡単に仕上がるレシピです◎保温機能でふっくら温かいままお召し上がりいただけます！

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
シーフードミックス：100g
たまねぎ：1/4個（50g）
にんじん：1/8本（20g）
コーン：20g

バター：20g
水：80cc
パセリ：お好みで

作り方

(1)
たまねぎ・にんじんは粗みじん切りにする。

(2)
炊飯器に
①にんじん・たまねぎ
②焼ビーフン
③シーフードミックス
④コーン・バター・水
を順番に入れて炊飯する。【約25～30分】
※普通モード

(3)
しゃもじでビーフンを切りながら全体をよく混ぜる。

(4)
お好みでパセリを散らす。