ケンミン食品
株式会社

キャベツとベーコンのクリームスープパスタ

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：653kcal　塩分：3.3g

フライパン1つで簡単♪常備野菜キャベツを使った優しい甘さが特徴のグルテンフリーパスタメニューです。ライスパスタは伸びにくく、適度にとろみがつくので、だまにならず煮込みやすい◎お昼ごはんにパパっと作れる一品です♪
【ママ社員考案レシピ】
自宅の冷蔵庫に常備しているキャベツをたっぷり食べられる・フライパン一つで出来るメニューを考えました。煮込むと甘味が増してさらに美味しくなります。簡単に作れるうえ、お子さまに野菜も食べてもらえて忙しいお母さんお助けメニューです！

使用商品　ライスパスタ

お米100%にこだわったお米100%ならではの上品な香りともっちり食感が特徴のお米の魅力が詰まったライスパスタです。小麦・食品添加物不使用・玄米入りです。

材料　1人前

ライスパスタ：63g(1/4袋)
ベーコン：30g
キャベツ：1枚(50g)
ブロッコリー：40g
にんにく：1/3片(1.7ｇ)
オリーブオイル：小さじ1(4ｇ)
バター：10g
白ワイン(又は酒)：小さじ2(10ｇ)
水：400cc
コンソメ(固形)：1個(5.2ｇ)
牛乳：80cc
生クリーム：25cc
塩・黒こしょう：少々
レモン(お好みで)：1/2枚

作り方

(1)
ベーコンは1cm幅に切り、キャベツは小さめの一口大に切る。
ブロッコリーは小房に分け、大きければさらに半分に切る。にんにくはスライス切りにする。

(2)
フライパンにオリーブオイル、バター、にんにくを入れて熱し、香りが出たらベーコンを軽く色づくまで炒める。

(3)
白ワインを加えてアルコールを飛ばしたら水とコンソメを加える。
煮立ったらライスパスタを加えてふたをして3分煮る。
キャベツとブロッコリーを加えて再びふたをし、ふつふつとするくらいの火加減で5～6分煮る。

(4)
牛乳と生クリームを加えてひと煮立ちさせる。

(5)
塩こしょうで味を調えて器に盛る。
お好みでレモンをのせる。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.