ケンミン食品
株式会社

調味料3つで簡単！グルテンフリーナポリタンのレシピ

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：662kcal　塩分：3.5g

喫茶店で出てくる 懐かしい定番のナポリタンを簡単に♪
グルテンフリーのライスパスタでつくるので、9大アレルゲンにも対応できるレシピです。
簡単に作れるように揃える調味料は3つだけ！
お米のパスタでもちもち食感はさらにUP！家族みんなで楽しめるメニューです。

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人分

ライスパスタ：80g
ウインナー：2〜3本
たまねぎ：1/4個（50ｇ）
ピーマン：1個（約25ｇ）
マッシュルーム：3〜4個（約30ｇ）
油：大さじ1（12ｇ）

■調味料A
【A】鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ1（2.5ｇ）
【A】トマトケチャップ：大さじ2（30ｇ）
【A】ウスターソース：小さじ1/2（3ｇ）

作り方

(1)
たまねぎ・ピーマン・マッシュルームは薄切りにする。
ウインナーは斜め切りにする。
【調味料A】はあらかじめ混ぜておく。

(2)
鍋に1Lのお湯を沸かし、塩（小さじ1）を入れる。
ふつふつとした火加減でライスパスタを5分ゆでる。
ゆで上がったらザルにとり、すばやく湯切りをする。

●ライスパスタのゆで方について詳しく解説

(3)
温めたフライパンに油（大さじ1）を熱し、ウインナー、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマンの順に炒める。

(4)
具材に火が通ったら、ゆでたライスパスタを加える。
【調味料A】を入れてお好みの硬さになるまで炒める。

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