

しらすと春野菜のペペロンチーノライスパスタ



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：448kcal 🧂 塩分：1.9g

ライスパスタを使って、グルテンフリーパスタが完成！パスタはお米でできているので、米油や塩こうじとの相性もとても良いです！

【商品開発担当者考案レシピ】

春野菜としらすは相性の良い具材です。塩ではなく、塩麹で味付けすることで旨味が増えます。春キャベツの甘み、菜の花の苦み、にんにくの風味、輪切り唐辛子の辛味が、ほんのりとした甘さのあるこめ油を使用することで、ライスパスタと調和して活かされます。

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：80g	輪切り唐辛子：適量（0.2g）
春キャベツ：1/2枚（約20g）	塩こうじ：大さじ1（15g）
アスパラガス：1本（約20g）	■米油
菜の花：20g(3-4本)	炒め用：大さじ1（12g）
釜揚げしらす：10g	味付け用：小さじ1/2（2g）
にんにく(みじん切り)：1片（約3g）	

作り方

- (1)
春キャベツはざく切り、アスパラガスは斜めスライス、菜の花はぶつ切りにしておく。
- (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30秒ゆでる。
ゆで上がったらずるにとり、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米油(大さじ1)を熱し、にんにく・輪切り唐辛子を【弱火】で炒める。
香りが出たらしらすを入れて炒める。
- (4)
香りが出たら、【中火】にして春キャベツ・アスパラガス・菜の花を入れて炒める。
- (5)
ゆでたライスパスタ・塩こうじ・米油（小さじ1/2）を入れて軽く炒め合わせる。