ケンミン食品
株式会社

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

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。

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