

グルテンフリーパスタおすすめレシピ-菜の花とあさりの本格スープパスタ



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：フライパン 🔥 カロリー：554kcal 🧂 塩分：3.4g

【ケンミンライスパスタとは】

お米100%にこだわったお米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・玄米入りでサラダやスープ料理など、グルテンフリーメニューの楽しみ方に幅が広がります。グルテンフリーパスタについて詳しくはこちら

このレシピは調味料はシンプルに、あさりの旨味を味わうおすすめのスープパスタです。春しか味わえない旬の美味しさを平日のランチにいかがですか？

【開発担当者考案レシピ】

心躍る季節に、春にしか味わえない旬を、ライスパスタでどうぞ！
お米でできたライスパスタは、小麦のパスタよりも風味が優しく、一緒に食べる具材そのものの味を引き立てることができます。
もっちりとした食感をお楽しみください！

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	和風だしの素(グルテンフリーのもの)：4g
あさり：150g	水：300cc
菜の花：20g	オリーブオイル：大さじ1 (12g)
にんにく：1片 (5g)	
酒：大さじ2 (30g)	

作り方

- (1)
にんにくはみじん切り、菜の花は3cm程度にざく切りにする。
あさは砂抜きをしておく。
- (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)
フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を入れて加熱し、にんにくを入れて香りが出るまで炒める。
- (4)
香りが出たら、あさりと酒を入れる。
ふたをし、あさが開くまで蒸し焼きにする。
- (5)
あさが開いたら、菜の花・和風だし・水(300cc)を入れて煮込む。
- (6)
最後に、ゆでたライスパスタを入れて絡める。