ケンミン食品
株式会社

食品ロス削減レシピ！しらすとキャベツのパスタ

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：590kcal　塩分：5.1g

野菜の皮や切れ端は捨てないで！！いつも捨てがちな部位を使って「だし」をとる 野菜スープ(ベジブロス)を使って野菜の栄養やうま味を余すことなくライスパスタに閉じ込めます♪アンチョビが季節の食材と良く合う9大アレルギー対応レシピです。
【ケンミン食品直営店：健民ダイニングのシェフレシピ】
グルテンフリーで野菜を美味しく食べられるレシピです。お米からできた、もちもち食感のライスパスタとシャキシャキ食感の旬の野菜が楽しめるレシピ☆野菜くずからつくるスープ(ベジブロス)は色んなレシピに使える万能スープなので作り置きもオススメです♪

食品ロスとは…
食べ残しや食材の皮の剥きすぎなど、食べられるのに、捨てられてしまう食品のこと。日本の食品ロス量は、年間523万トンといわれています。（消費者庁HPより）
このレシピは、食べものを無駄なく食べきり、環境面や家計面にも優しい、かつ
9大アレルゲン不使用のレシピを紹介します。

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
野菜スープ
野菜のヘタ・皮・切れ端など(捨てる部分)：200g
水：400cc
【A】しらす：30g
【A】アスパラガス：4本（約80g）
【A】春キャベツ：1枚（50g）
【A】新たまねぎ：1/4個（50g）
【A】しめじ：50g(1/2株)
にんにく：3g(1/2片)
アンチョビペースト：5g(小さじ1)
米油：小さじ1（4g）
塩：～4g（小さじ1弱）
■お好みで
こしょう：適量
ピンクペッパー：適量

作り方

(1)
春キャベツはザク切り、新たまねぎはスライス、アスパラガスは斜め切りにする。
にんにくはみじん切りにする。

(2)
■野菜スープ
①汚れを洗い流した野菜のヘタ・皮・切れ端（合計200g）と水（400cc）を鍋に入れ、【弱火】で約20分煮込む。
②20分後、スープに色がついてきたらスープだけを濾しておく（150cc使用します）。

(3)
野菜スープを作っている間に、
基本のゆで方でライスパスタを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

(4)
温めたフライパンに米油（小さじ１）を熱し、にんにく・アンチョビペーストを入れ、【弱火】で香りが出るまで炒める。

(5)
香りが出てきたら、Aの食材を入れ、軽く炒めてから野菜スープ（150cc）・塩を入れる。

(6)
ひと煮立ちしたら、ゆでたライスパスタを加え とろみが少しでるまで煮立たせる。

(7)
お皿に盛り付け、お好みでこしょう・ピンクペッパーをかけてください。

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