

グルテンフリー♪鶏肉とトマトのクリームパスタ



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：698kcal 🧂 塩分：3.5g

野菜がごろごろ入った、ほんのりカレー風味のグルテンフリークリームパスタです。豆乳を使い、ライスパスタ由来のゆで汁でとろとしたソースに仕上げています。後味があっさりしていますよ♪

【ケンミン食品 直営店YUNYUNシェフのレシピ】

クリームとカレー両方の気分を味わいたいときのおすすめメニュー！おうちにある食材で簡単につくれるレシピなので、ぜひチャレンジしてみてください！

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：80 g
鶏もも肉：50 g
トマト：40 g (1/4個)
たまねぎ：30 g (約1/8個)
ブロッコリー：60 g (約6房)
豆乳：90cc
有塩バター：30 g

コンソメ顆粒：小さじ1/2強(3 g)
カレー粉：小さじ1/3(1 g)
塩こしょう：適量
黒こしょう：適量
オリーブオイル：大さじ1(12 g)
パスタのゆで汁：30cc

■調味料

作り方

(1)

鶏もも肉・トマト・たまねぎは一口大にカットする。
鶏もも肉に塩こしょう・黒こしょうで下味をつけておく。
ブロッコリーは電子レンジで加熱しておく。

【500W：1分30秒】

(2)

基本のゆで方でライスパスタを5分ゆでる。
ゆで汁30ccは使うので別に取り分けておく。
ゆで上がったらずるとり、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オリーブオイル(大さじ1)を熱し、鶏もも肉・たまねぎを入れる。
鶏もも肉の皮がカリッとなるまでしっかり火を通す。

(4)

カレー粉・バターを加えてさらに炒める【弱火】。
カレーの香りがしてきたら、豆乳・ゆで汁(30cc)・鶏がらスープの素を入れる。

(5)

沸騰したらトマト・ブロッコリーを加える。
かるくとろみがつくまで【弱火】で煮込んだら、ゆでたライスパスタを入れ、お好みの硬さになるまでソースと煮込む。

(6)

器に盛り付け、お好みでパセリをかける。