

ライスパスタでつくる！トマト麻辣の米線レシピ



🕒 調理時間：20分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：601kcal 🧂 塩分：7.8g

花椒とラー油でパンチをきかせた人気の麻辣スープ×米麺！豆乳でコクを出し、トマトでスッキリとした酸味と旨味をプラス。痺れる辛さが刺激的でクセになります♪特定原材料9品目不使用メニューです。

【管理栄養士のレシピ】

最近、流行りの米線（ミーシェン）の麻辣スープを再現したレシピです！ケンミンのライスパスタがもちもち&つるつるでクセになる食感です♪アレルギー対応メニューは比較的小さな向けのものが多く、少し大きくなったお子さまや大人の方にも楽しんでいただけるメニューにしてみました。ラー油や花椒を抜けば、もちろんお子さまにも食べやすい味になります。スパイスを多めに入れると、より本格的な辛さに近づきます！分量を2倍にして作ると、鍋シーズンのメイン料理としても大活躍ですよ♪

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：50g	【A】カットトマト缶：100g
豚ばら肉：50g	【A】鶏がらスープの素（顆粒）：小さじ1.5（11.3g）
あさり：100g	【A】砂糖：小さじ1/2（4.5g）
白菜：100g（1枚）	【A】塩：1g
きのこ類：合計40g	
高野豆腐：10g（1/2枚）	花椒（粉末）：1.5g～
ニラ：10g（1本）	ラー油：小さじ1～
おろし生姜：小さじ1/2（2.5g）	塩こしょう：適量
おろしにんにく：小さじ1/2（2.5g）	
豆乳：60cc	
水：500cc	
米油：小さじ1（4g）	

作り方

- (1) 豚ばら肉は一口大、野菜・きのこ類は食べやすい大きさにカットする。あさは砂抜きをして、よく殻をこすりあわせて洗っておく。高野豆腐は5mm幅に切る。
- (2) 温めた鍋に米油（小さじ1）を熱し、おろし生姜・にんにくを炒める。香りが出てきたら、豚ばら肉を炒める。
- (3) 豚肉を炒めたら、あさり・水（500cc）を入れてふたをして沸騰させる。
- (4) 沸騰したら、白菜・きのこ類・高野豆腐・ニラ・【A】を入れて7～8分煮込む【弱～中火】。
- (5) 野菜に火が通ったら豆乳を加え、再沸騰したら火を止める。花椒・ラー油・塩こしょうを入れ、好みの味に調える。
- (6) 基本のゆで方でライスパスタを7-8分ゆでる。ゆで上がった後ザルにとり、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
- (7) ゆでたライスパスタをスープに入れる。