ケンミン食品
株式会社

アレルギー対応レシピ♪りんごのパスタ

調理時間：20分　調理法：お鍋　カロリー：351kcal　塩分：1.5g

りんごの甘みとセロリの爽やかな香りがクセになる逸品！サラダ感覚で食べられるので、パーティーの前菜にもおすすめです。
【管理栄養士のレシピ】
パーティーメニューはアレルギー対応レシピが少ないので、みんなが楽しく食卓を囲めるレシピを作りたい！と思い、考案しました。パスタにりんご！？とびっくりされるかもしれませんが、ライスパスタはあっさりしているので、りんごの爽やかな甘みとも相性抜群です！

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：1/2袋(125ｇ)
りんご：1個
セロリ：1本（90ｇ）

■調味料A
オリーブオイル：大さじ1(12ｇ)
レモン汁：大さじ1（レモン1/2個分）
はちみつ：大さじ1/2(11ｇ)
塩：小さじ1/2（2.5ｇ）
黒こしょう：適量
■トッピング
レモン薄切り：2枚
ベビーリーフ：適量

作り方

(1)
りんご 1/4個はトッピングのバラ用にとっておく。残りのりんご ・セロリは細切りにする。

(2)
ボウルに調味料Aをすべて混ぜ合わせ、細切りにしたりんご・セロリを加えてよく和えておく。

(3)
基本のゆで方でライスパスタを8分ゆでる。
ゆで上がったらザルにとり、水洗いをする。

●ライスパスタのゆで方について詳しく解説

(4)
ゆでたライスパスタを②と和えて冷蔵庫で冷やしておく。

(5)
パスタを盛り付け、バラのりんご・レモンの薄切り・ベビーリーフを添える。

(6)
【バラのりんごの作り方（トッピング用）】
りんご1/4個は薄切りにし、さっと塩水（分量外）にくぐらせる。耐熱皿に薄くならべてラップをかけ、りんごが透き通るまで電子レンジで加熱する（600W：約1分半）。

(7)
りんごが冷めたら、縦に3枚ほど並べ、手前から巻いていく。

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