

簡単・定番のミートソースパスタレシピ！【基本の作り方】



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：電子レンジ 🔥 カロリー：675kcal 🧂 塩分：4.2g

電子レンジで簡単に作れるミートソースをかけたライスパスタレシピです。
ミートソースはケチャップと豆乳、中濃ソースを使用しグルテンフリー！
ライスパスタのもちもち食感とよく合います♪

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

ケンミン ライスパスタ：80g
■ミートソース
【A】合いびき肉：50g
【A】ミニトマト：3個
【A】トマトケチャップ：大さじ1（15g）
【A】中濃ソース：大さじ1（18g）
【A】豆乳：大さじ1/2（7.5g）
【A】砂糖：小さじ1/2（1.5g）
【A】黒こしょう：適量
■トッピング
パセリ：適量

作り方

- (1)
ミニトマトは半分に切り、パセリはみじん切りにする。
写真は2人前の量を目安にしています。
- (2)
基本のゆで方でライスパスタを6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)
耐熱の容器に【A】の材料を混ぜて入れる。
ラップをして電子レンジで加熱する。
【500W：3分30秒 or 600W：3分 or 1000W：1分50秒】
- (4)
ライスパスタの上からミートソースをかけ、パセリをトッピングする。