

グルテンフリーパスタで♪ほうれん草のペペロンチーノ



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：470kcal 🧂 塩分：1.8g

ほうれん草とベーコンの旨味、オリーブオイルとにんにくの香りをライスパスタが引き立てるシンプルなメニューです。もっちり食感とお米の香りが楽しめるライスパスタで、具材とオリーブオイルの美味しさを引き立てる味付けに仕上げました。

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 3人前

ライスパスタ：1袋（250g）
ほうれん草：1/2束（約100～150g）
ベーコン：2パック（約80g）
にんにく：2片（10g）
赤唐辛子：1本分
鶏がらスープの素（顆粒）：大さじ1（7.5g）
オリーブオイル：大さじ3（36g）
パスタのゆで汁：50cc

作り方

- （1）
ほうれん草はざく切り、ベーコンは1cm幅に切る。
にんにくは包丁でつぶしてみじん切りにし、赤唐辛子は種をとって輪切りにする。
- （2）
基本のゆで方でライスパスタを5分30秒ゆでる。
ゆで汁をお玉1/2杯分（50cc）取っておき、ライスパスタはしっかりと湯切りをする。
 - 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3）を熱し、にんにく・赤唐辛子を香りが出るまで炒める。
香りがしてきたらベーコン・ほうれん草を入れて炒める。
- （4）
ほうれん草がしんなりしてきたら、鶏がらスープの素・ライスパスタのゆで汁を加えて軽く煮込む。
- （5）
ゆでたライスパスタを入れ、軽く炒め合わせる。