ケンミン食品
株式会社

桃と生ハムの冷製グルテンフリーパスタ

調理時間：30分　調理法：フライパン　カロリー：375kcal　塩分：2.2g

夏は桃が美味しい季節♪
桃の甘味と生ハムの塩気、モッツァレラチーズのまろやかな風味をライスパスタに纏わせます。
お米の優しい風味が特徴的な、身体にも優しいグルテンフリーのパスタメニューです。
おもてなしや前菜にオススメです♪

【管理栄養士のレシピ】
ライスパスタは冷やすとプリっとした食感になります♪
桃の品種により雰囲気が変わるのでお好みの桃を使ってみてください♪

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：80ｇ
桃：1個
生ハム：1パック（30ｇ）
モッツァレラチーズ：50ｇ
ベビーリーフ：お好みの量（ミントなど）
黒こしょう：少量
【A】レモン果汁：大さじ1/2（7.5ｇ）
【A】塩：小さじ1/4（約1.2ｇ）
【A】おろしにんにく：小さじ1/8（0.4ｇ）

作り方

(1)
桃はよく洗い、皮をむいて約8等分に切る。
※切った際に出た果汁は残しておく。
モッツアレラチーズも桃と同じサイズに切る。
生ハムは一口大にちぎっておく。

(2)
ボウルに【A】を混ぜ合わせ、モッツアレラチーズ・切った桃と果汁を入れよく混ぜあわせる。
冷蔵庫で冷やしておく。

(3)
基本のゆで方でライスパスタを8分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして水冷し、しっかりと水気を絞る。

●ライスパスタのゆで方について詳しく解説

(4)
冷蔵庫で冷やしておいた2とゆでたライスパスタを和えて、お皿に盛る。

(5)
生ハムとベビーリーフを乗せ、黒こしょうをかける。

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