

しめじとブロッコリーのパスタレシピ



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：407kcal 🧂 塩分：2.3g

しめじを1パック使い切り♪
野菜を「マギー コンソメ
無添加」で煮込むことで、旨味がたっぷりしみこんだパスタに仕上がります。
小麦不使用 & 9大アレルギー不使用のレシピです。

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 3人前

ケンミン ライスパスタ：1袋（250g）	オリーブオイル：大さじ1（12g）
しめじ：1パック（120g）	マギー コンソメ 無添加：1本（4.5g）
ブロッコリー：1/3個（100g）	黒こしょう：適量
たまねぎ：1/4個（約50g）	
日本ハム みんなの食卓®上級ハーフベーコン ：1パック（55g）	
にんにく：1片（5g）	

作り方

- (1)
しめじは石突きを落とし、ほぐす。
ブロッコリーは子房に分け、たまねぎは薄切りにする。
ベーコン・にんにくはみじん切りにする。
- (2)
鍋でたっぷりのお湯を沸かし、基本のゆで方でライスパスタを6分ゆでる。
この時、パスタのゆで汁をお玉2杯分（約200cc）取っておく。
- ゆで上がったらずるにとり、すばやく湯切りをする。
●基本のライスパスタのゆで方について詳しく解説
- (3)
フライパンに、ベーコンとにんにくを入れたら火をつける。
【弱火】でじっくりとにんにくの香りを出す。
- (4)
にんにくの香りが出たら、しめじを加えて【中火】にする。
しっかりとこの香りが出るまで炒める。
- (5)
フライパンにパスタのゆで汁（お玉2杯分：約200cc）・「マギー コンソメ
無添加」・たまねぎ・ブロッコリーを加える。
野菜に火が通るまで煮込んだら、ゆでたパスタを加えてさっと炒め合わせる。
- (6)
オリーブオイル（大さじ1）を回しかける。
黒こしょうをトッピングする。