

野沢菜の簡単ペペロンチーノ～白身魚のせ～



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：638kcal 🧂 塩分：4.5g

時間がない！と思った時に。買い物に冷蔵庫にある漬物で簡単パスタ。中学生の男の子がお母さんを想って作った時短メニューです。

【中学2年生の男の子考案】職業体験（トライやるウィーク）に参加頂き開発しました 食べ盛りのお子さんをお持ちの方は、途中で量が少なくなり追加で作らないといけなくなることはありませんか？お母さんを助けるべく、冷蔵庫の保存の効く食材で短時間に作れるレシピ

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
野沢菜：60g
ベーコン：1/2枚（約10g）
しらす：10g
にんにく：1片
赤唐辛子：1本
赤唐辛子(輪切り)：適量
オリーブオイル：大さじ1.5
塩：2g

ハーブソルト：3振り
白身魚（タラ・イサキなど）お好みで：半身
オリーブオイル：大さじ1/2
片栗粉：魚をまぶせる量
にんにく：1片
料理酒：小さじ1.5

作り方

- (1) 野沢菜、ベーコン共に0.5cm幅に切る。
にんにくはみじん切り、赤唐辛子は種をとっておく。
- (2) ライスパスタは5分30秒ゆで、水でよく洗い水気を切る。
今回は塩を入れず茹でます。
ゆで上がったライスパスタをザルに取り、水冷してあら熱を取り水気を切る。
- (3) フライパンにオリーブオイルをひき、そこににんにく、唐辛子を2種入れる。
火をつけて炒める。【中火】
- (4) にんにくの良い香りがしてきたら、ベーコンを入れる。
ベーコンがカリカリに焼けてきたら、野沢菜としらす、塩を入れて良く混ぜる。
- (5) 3のライスパスタをフライパンの中に入れて、フライパンの具材とよく混ぜ合わせる。
パスタと具材がなじんだら、弱火にしてハーブソルトをふりかける。
- (6) 魚を入れる場合
魚をお好みの大きさにカットし、片栗粉をまぶす。フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ加熱する。フライパンが温まったら、魚を入れて両面焼く。料理酒を上からかける。