

だし香る とろとろ揚げなすおろしライスパスタ



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：お鍋 🔥 カロリー：489kcal 🧂 塩分：5.3g

揚げなすの風味が移っただしをたっぷり絡めて。さっぱりしながらも食べごたえのある冷やしめんです。夏のお昼にいかがですか？
冷やすことでよりもちもち食感となったライスパスタと揚げ焼にすることでとろとろになったなすで食感の違いも楽しくおいしくいただけます
冷やさなくても、常温でも美味しく食べることができます。

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 2~3人前

ライスパスタ：80g
なす：1本
大根おろし：お好みの量
油：適量
つゆ
しょうゆ：大さじ2（約36g）
みりん：大さじ2（約36g）

だし：150cc
【トッピング】
青ねぎ（小口切り）：適量
かつおぶし：適量
しょうが：適量

作り方

- (1)
なすは縦に半分にきり、断面に切り込みを入れておく。
- (2)
つゆ
鍋につゆの材料を加えて火にかけ、ひと煮立ちさせたら火を止め、冷やしておく。
- (3)
鍋に1Lのお湯を沸かし、塩（小さじ1）を入れる。
ふつふつとした火加減でライスパスタを9~10分ゆでる。
ゆで上がったらザルにとり、水冷して水気を切る。

ライスパスタのゆで方について詳しく解説
- (4)
なすの水分をペーパータオル等でふいた後、揚げ油を熱してなすを揚げ焼きにし、ペーパータオルで油を切って冷ましておく。
- (5)
器にめんを盛り、具材をすべて盛り付け、上から のめんつゆをまわしかける。