ケンミン食品
株式会社

パスタde中華！ピリ辛麻婆ライスパスタ

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：744kcal　塩分：6.3g

パスタがスープを吸うという利点を生かしたのがこの麻婆春雨ならぬ麻婆ライスパスタ。もっちり食感で春雨よりも食べ応えUP！
【中国料理研究家 三村佳代先生のレシピ】
麻婆春雨を作ろうと思ったら、春雨がなかったので、ケンミンライスパスタの「もっちり食感の生めん風」というフレーズに惹かれ、中華にパスタを合わせてみたらどうなるんだろう？という探究心から作りました。

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　1人前

ライスパスタ：80g
米油(ライスパスタゆで用)：小さじ1
豚ひき肉：100ｇ
きくらげ（乾燥）：2枚
生姜(みじん切り)：小さじ1（5ｇ）
にんにく(みじん切り)：小さじ1（5ｇ）
鷹の爪：2本
豆板醤：小さじ1/2（3ｇ）
米油(炒め用)：大さじ1（12ｇ）
■調味料A※すべて混ぜ合わせておく
【A】塩麹：大さじ1（20g）
【A】濃口醤油：小さじ1（6ｇ）
【A】オイスターソース：小さじ1（6g）
【A】塩：ひとつまみ
【A】水：50cc
■仕上げ
ごま油：ひとまわし（小さじ1）
青ねぎ：5g(1本)

作り方

(1)
きくらげは水戻ししておき、細切りにする。
生姜・にんにくはみじん切り、青ねぎは小口切りにする。
鷹の爪は種を取らずに3等分に切っておく。
【A】は混ぜ合わせておく。

(2)
鍋にお湯を沸かし、ライスパスタを入れ、5分ゆでる。
5分経ったところで、米油（小さじ１）を入れ、かき混ぜながらさらに1分加熱する。
※合計で6分茹でる。

●ライスパスタのゆで方について詳しく解説

(3)
フライパンに米油(大さじ１)を熱し、豚ひき肉を入れ、ひき肉から出てくる油が透明になるまで【中火】で炒める。

(4)
フライパンを【弱火】にし、生姜、にんにく、鷹の爪を入れ、香りがたってきたら、豆板醤を入れ全体がなじむまで炒める。
※焦げないように注意！

(5)
混ぜ合わせておいた【調味料】ときくらげをフライパンに入れ、【中火】でひと煮立ちさせる。

(6)
ゆでたライスパスタを入れて、汁を吸わせるように軽く煮る。

(7)
仕上げにごま油をひと回しし、風味をつける。
お皿に盛り付け、青ねぎを散らす。

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