ケンミン食品株式会社

菜の花とタケノコのピリ辛パスタ レシピ

調理時間：30分　調理法：フライパン　カロリー：478kcal　塩分：2.6g

春キャベツ・菜の花・たけのこを味わうライスパスタ♪生姜と豆板醤がアクセントです！うどんや中華麺とはまた違う、ライスパスタの食感をどうぞ♪

【管理栄養士のママ社員考案レシピ】
ライスパスタのお米の風味と、もちもちとした食感、口当たりは軽いのに、腹持ち十分でどんな食材でもなじむ素材「ライスパスタ」を知ってほしいと思い、春の野菜を使った、生姜の風味が効いたパスタを作りました♪

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
豚ひき肉：50g
たけのこ：30g
春キャベツ：30g(1枚)
にんじん：10g(1/16本)
菜の花：20g(1茎)
生姜：2g(1/8片)
豆板醤：小さじ1/2（3g）
サラダ油：小さじ1（4g）
塩こしょう：少々
しょうゆ（薄口は白く仕上がります）：小さじ1/2（3g）
【A】鶏がらスープの素：小さじ1（4g）
【A】酒：小さじ2（10cc）

作り方

（1）
たけのこ・春キャベツ・にんじんは細切にする。
菜の花は3cmカット、茎は斜め切りにする。
生姜はみじん切りにする。

（2）
鍋にお湯を沸かし（水1Lに対して塩小さじ1）、菜の花をさっとゆでて、水冷、水切りをしておく。
※ゆでたお湯はそのままライスパスタをゆでるためにおいておきます。

（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5分30秒ゆでる。
ゆで上がったらザルにとり、すばやく湯切りをする。

●ライスパスタのゆで方について詳しく解説

（4）
フライパンに油を熱し、生姜・豆板醤を弱火で炒め、香りが出たら豚ひき肉を炒める。

（5）
豚ひき肉に火が通ったら、にんじん・たけのこを炒める。
さらに春キャベツ、菜の花を入れ炒める。

（6）
全体に火が通ったら、塩こしょうをし、茹でたライスパスタを加えて全体を炒め合わせる。

（7）
調味料【A】を加えて、全体に絡めたら、しょうゆを鍋肌に沿わせて入れ、風味を付けたら、お皿に盛りつける。

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