

8大アレルギー不使用！シソベーゼライスパスタ



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フードプロセッサ 🔥 カロリー：499kcal 🧂 塩分：1.7g

フードプロセッサで簡単♪大葉を大量消費！ジェノベーゼ風のさっぱり簡単冷製パスタです。お米のパスタと大葉の相性は抜群です！

【管理栄養士のレシピ】

アレルギー特定原材料28品目を使わず、美味しいジェノベーゼを家族みんなで食べられたらと思いレシピを考えました。バジルよりも少しお手軽な大葉を使った、ジェノベーゼ風パスタです。トッピングはエビなど好きな具材でアレンジしてください♪

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人前

ライスパスタ：160g

【A】大葉：20枚(約15g)

【A】松の実：15g

【A】塩：小さじ1/4(1.5g)

【A】昆布茶(粉末)：小さじ1(4g)

【A】にんにく：1/2片(2.5g)

【A】オリーブオイル：大さじ3 (36g)

■トッピング

ミニトマト：適量

刻み大葉：適量

作り方

(1)

大葉は軽く洗って、水気を切ったものを使用する。

(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9分ゆでる。

ゆで上がったらザルにとり、水洗いをする。

●ライスパスタのゆで方について詳しく解説

(3)

松の実を、フライパンで軽く炒っておく【弱火】。

(4)

フードプロセッサに【A】の具材を全て入れて攪拌する。

(5)

大きめのボウルにソースとめんをよく絡めて、お好みで刻み大葉やミニトマトを飾る。