ケンミン食品株式会社

グルテンフリー♪しらすのボンゴレ風パスタ

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：637kcal　塩分：4.7g

イタリアンレストラン定番メニューの「ボンゴレパスタ」を彩り豊かなグルテンフリーパスタにしたレシピです。にんにくの香りをまとい あさりのうま味が凝縮したスープにもちもちのライスパスタを絡めて♪春野菜のシャキシャキ食感も楽しめる一品です。
【ケンミン食品 直営店YUNYUNシェフのレシピ】
白ワインの代わりに日本酒を使い、うま味とコクをUPしています。電子レンジを使うことで、野菜をゆでるひと手間を減らしました。釜揚げしらすは、ちりめんじゃこでも◎塩味がプラスされて美味しいですよ♪

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：100ｇ
あさり：150ｇ
釜揚げしらす：適量
ブロッコリー：30ｇ(3房)
プチトマト：2個
スナップエンドウ：4本
にんにく：1片(5ｇ)
鷹の爪(輪切り)：1本
有塩バター：10ｇ

塩：適量
日本酒(調理酒)：40cc
オリーブオイル：大さじ1(12ｇ)

作り方

(1)
あさりは砂抜きをしておく。
※今回は50℃のお湯に15分間あさりを入れて簡単に砂抜きしました。
プチトマトは半分にカットする。

(2)
ブロッコリー・スナップエンドウは、塩をひとつまみふりかけてからラップをして 電子レンジで加熱する。
【500W：30秒】
※加熱後、スナップエンドウのすじはとっておく。
(3)
基本のゆで方でライスパスタを7分ゆでる。
ゆでたらザルでライスパスタを湯切りし、有塩バターと和える。

●ライスパスタのゆで方について詳しく解説

(4)
温めたフライパンにオリーブオイル（大さじ1）を熱し、にんにく・鷹の爪を香りがでるまで焦げないように炒める。

(5)
にんにくの香りがしてきたら、砂抜きしたあさり・日本酒・塩（ひとつまみ）を入れ、あさりが開くまでふたをして蒸し煮にする。

(6)
開いたあさりを一旦お皿に取り出し、ゆでたライスパスタを入れてスープを吸わせるように軽く煮込む。

(7)
あさりをフライパンに戻し、加熱したブロッコリー・スナップエンドウ、プチトマトを入れてサッと炒める。

(8)
お皿に盛り付け、上に釜揚げしらすをトッピングする。

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