

グルテンフリー♪トマトとチーズの冷製パスタ



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：お鍋 🔥 カロリー：431kcal 🧂 塩分：3.1g

トマトでさっぱり食べられる、夏にぴったりの一品。隠し味にケチャップを少し加えることで、酸味がマイルドになり味に一体感ができます。

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 1人前

ライスパスタ：80g
トマト：1/2個（100g）
モッツアレラチーズ：1/2個（約50g）
にんにく：1片（5g）
■調味料A
【A】ケチャップ：小さじ2（10g）
【A】オリーブオイル：大さじ1（12g）
【A】塩：少々
【A】黒こしょう：少々
■トッピング
黒こしょう：少々
バジル：お好みで

作り方

- （1）
トマトは湯むきをし、小さめの乱切りにする。
モッツアレラチーズは小さめに手でちぎり、にんにくは潰しておく。
- （2）
ボウルに1の材料・【A】を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- （3）
基本のゆで方でライスパスタを約8分ゆでる。
ゆであがったら冷水でよく水洗いし、絞って水気をしっかり切る。

●ライスパスタのゆで方について詳しく解説
- （4）
2のボウルゆでたライスパスタを加え、よく混ぜたらにんにくを取り出しておく。
- （5）
お皿に盛り、黒こしょうをかける。
お好みでバジルをトッピングする。