ケンミン食品株式会社

黒酢香る♪秋野菜の揚げ焼きサラダパスタ

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：549kcal　塩分：2.2g

秋野菜をパリパリに揚げ焼きにした食べ応えも抜群のサラダパスタ！香ばしい野菜と黒酢ドレッシングでまろやかな酸味を出したさっぱりテイストです♪
【管理栄養士ママのレシピ】
具材とドレッシングがパスタとよく絡むのでとっても食べやすい！少ない油で揚げ焼きにするので、油の処理も簡単で手軽に作ることができます。揚げ焼き野菜をマリネにしてアレンジも楽しむことができます！

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
なす：1/2本（約40ｇ）
ごぼう：20ｇ
スライスれんこん：3枚
ベーコン：1枚（20ｇ）
黒酢ドレッシング(市販品)：大さじ3(45ｇ)

（具材が入りがおすすめ）
刻み青ねぎ：適量
揚げ油：適量

作り方

(1)
なすは乱切りにする。ごぼうはささがきごぼうに、れんこんは薄くスライスする（水煮を使ってもOKです）。

(2)
基本のゆで方でライスパスタを7分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして しっかりと水気を切ったら、先に黒酢ドレッシング（大さじ１）と和える。

●基本のライスパスタのゆで方について詳しく解説

(3)
フライパンに揚げ油（適量）を熱し、れんこん→ごぼう→なすを順番にそれぞれきつね色になるまで揚げ焼きにする。

(4)

(5)

(6)
フライパンに残った油をキッチンペーパーで軽く拭き取り、ベーコンをカリカリになるまで炒める。

(7)
皿にゆでたライスパスタを盛り、揚げ焼きにした具材をトッピングする。
青ねぎを散らし、残りの黒酢ドレッシング（大さじ2）をかける。

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