ケンミン食品株式会社

ミネストローネのパスタ-野菜たっぷりグルテンフリーのアレンジレシピ

調理時間：40分　調理法：お鍋　カロリー：430kcal　塩分：3.5g

トマト缶を使ってつくる野菜の旨味が濃縮されたスープに、もちもち食感のライスパスタが入りました。
お鍋ひとつで煮込むだけなのでとっても楽ちんです♪
野菜もたっぷり入っているので、食べ応えも抜群なメニューです。クリスマスランチにいかがですか？
【管理栄養士のママ考案レシピ】
野菜をたっぷり煮込んで、スープライスパスタに仕上げました。
汁物として召し上がる場合は4～5人前になります。
もちもち食感のライスパスタはスープメニューと相性がとても良いので、ぜひお試しください！

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　2～3人前

ケンミン ライスパスタ：100ｇ
厚切りベーコン：60ｇ
たまねぎ：50ｇ（1/4個）
キャベツ：100ｇ（約2枚）
にんじん：30ｇ（約1/4本）
にんにく：3ｇ（約1/2片）
オリーブ油：大さじ1（12ｇ）

■A
【A】カットトマト缶：1缶(約400ｇ)
【A】ケチャップ：大さじ2(30ｇ)
【A】砂糖：小さじ1(3ｇ)
【A】固形コンソメ：1個
【A】ローリエ：1枚
【A】塩こしょう：適量
【A】水：600cc（3カップ）

作り方

(1)
厚切りベーコンは1cm幅に切り、キャベツ・たまねぎは1.5cmの角切りにする。
にんじんは1.5cmの長さに切った後スライスし、にんにくはみじん切りにする。

(2)
温めた深めのフライパンにオリーブ油（大さじ1）を熱し、にんにくを焦がさないように炒める。
香りがたってきたら、ベーコンを炒める。

(3)
ベーコンに火が通ったら、キャベツ・たまねぎ・にんじんを入れ、しんなりするまで炒める。

(4)
【A】をすべて加える。
煮立ってきたらアクをとりながら【中火】で15分～20分ほど煮込む。
※味が薄い場合、塩こしょうで味を調えてください。

(5)
さらにライスパスタを加えて【中火】で約7分煮込む。

(6)
器に盛り付け、お好みで粉チーズや乾燥バジル（またはパセリ）をふる。

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