ケンミン食品
株式会社

グルテンフリーで美味しい！クリームパスタのレシピ

調理時間：30分　調理法：フライパン　カロリー：662kcal　塩分：3g

ほうれん草とベーコンの小麦不使用パスタメニュー！（米粉パスタのレシピ）
人気のクリームパスタを米粉とライスパスタを使ってグルテンフリーに仕上げています。バターの豊かな風味とベーコンから出た脂の旨味がクリームソースに溶け出した絶品レシピです♪

【ケンミンライスパスタとは】
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・玄米入りでサラダやスープ料理など、グルテンフリーメニューの楽しみ方に幅が広がります。
◆グルテンフリーパスタについて詳しくはこちら

【管理栄養士のママ社員考案レシピ】
クリーム系のパスタでも手軽にグルテンフリーで作れるレシピを考えました。豆乳（無調整）とサラダ油を使うと乳アレルギー対応レシピにもなります◎(レシピ補足欄参考)

◆「ほうれん草」は日本の「指定野菜」です
「指定野菜」とは、特に消費量が多く、国民生活に重要な野菜を国が指定している野菜です。（14品目）
ほうれん草はナトリウムを排出する働きがある栄養素「カリウム」を含みます。カリウムは、塩分を摂りすぎたときの調整に役立つため、高血圧の予防やむくみの対策としても効果が期待できます。

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
ベーコン：2枚（30g）
ほうれん草：約2束（50g）
たまねぎ：1/8玉（25g）
有塩バター：10g
米粉：大さじ1(10g)
牛乳：200cc
ナツメグパウダー：適量
塩：小さじ1/3強（2g）
こしょう：適量

作り方

（1）
ほうれん草はあらかじめゆでておく。
たまねぎは薄くスライス、ベーコンは約1cm幅にカットする。
牛乳は常温にもどしておく。

（2）
基本のゆで方でライスパスタを5分ゆでる。
ゆで上がったらザルにとり、すばやく湯切りをする。

●ライスパスタのゆで方について詳しく解説

（3）
温めたフライパンでバターを熱し【弱火】、ベーコン・たまねぎ・ほうれん草を順に加えて炒める。

（4）
米粉を振り入れて、全体に馴染ませながら炒め合わせる。
牛乳を少しずつ加え、ダマができないように混ぜ合わせながら加熱する【中火】。
塩・こしょう・ナツメグパウダーで味を調整する。

（5）
ソースがふつふつとして
とろみがついてきたら、ゆでたライスパスタを入れて、お好みの硬さになるまでソースと煮込む。

（6）
③のバターをサラダ油大さじ1に、④の牛乳を無調整豆乳200ccに変更すれば、乳アレルギーにも対応できます。

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