

## 簡単・定番のミートソースパスタレシピ!【基本の作り方】



 調理時間：15分  調理法：電子レンジ  カロリー：675kcal  塩分：4.2g

電子レンジで簡単に作れるミートソースをかけたライスパスタレシピです。  
ミートソースはケチャップと豆乳、中濃ソースを使用しグルテンフリー！  
ライスパスタのもちもち食感とよく合います

### 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

ケンミン ライスパスタ：80g  
ミートソース  
【A】合いびき肉：50g  
【A】ミニトマト：3個  
【A】トマトケチャップ：大さじ1 (15g)  
【A】中濃ソース：大さじ1 (18g)  
【A】豆乳：大さじ1/2 (7.5g)  
【A】砂糖：小さじ1/2 (1.5g)  
【A】黒こしょう：適量  
トッピング  
パセリ：適量

## 作り方

(1)  
ミニトマトは半分に切り、パセリはみじん切りにする。  
写真は2人前の量を目安にしています。

(2)  
基本のゆで方でライスパスタを6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)  
耐熱の容器に【A】の材料を混ぜて入れる。  
ラップをして電子レンジで加熱する。  
【500W：3分30秒 or 600W：3分 or 1000W：1分50秒】

(4)  
ライスパスタの上からミートソースをかけ、パセリをトッピングする。