ケンミン食品株式会社

トマトとにんにくのグルテンフリーパスタ

調理時間：15分　調理法：お鍋　カロリー：426kcal　塩分：1.9g

いつものパスタをライスパスタに置き換えるだけで、手軽にグルテンフリーパスタの出来上がり！お米特有のもちもち食感をお楽しみいただけます。

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　3人前

ライスパスタ：1袋（250ｇ）
カットトマト缶：1缶（400ｇ）
たまねぎ：1/4個（50ｇ）
ベーコン：1パック（約40ｇ）
にんにく：2片（10ｇ）
コンソメ：10ｇ
砂糖：小さじ1（3ｇ）
オリーブオイル：大さじ2（24ｇ）
塩こしょう：適量
めんのゆで汁：50cc

作り方

（1）
たまねぎ・にんにくはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。

（2）
基本のゆで方でライスパスタを5分30秒ゆでる。
ゆで汁をお玉1/2杯分 (50cc)取っておき、ライスパスタはしっかりと湯切りをする。

●ライスパスタのゆで方について詳しく解説

（3）
温めたフライパンにオリーブオイル（大さじ2）を熱し、にんにくを香りが出るまで炒める。

（4）
ベーコン・たまねぎを入れ、たまねぎが透明になるまで炒める。
カットトマト缶・コンソメ・砂糖・ライスパスタのゆで汁を加えて軽く煮込む。

（5）
ゆでたライスパスタを加えて炒め合わせ、塩こしょうで味を調える。

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