ケンミン食品株式会社

しめじとブロッコリーのパスタレシピ

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：407kcal　塩分：2.3g

しめじを1パック使い切り♪
野菜を「マギー コンソメ
無添加」で煮込むことで、旨味がたっぷりしみこんだパスタに仕上がります。
小麦不使用＆8大アレルゲン不使用のレシピです。

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

ケンミン ライスパスタ：1袋（250g）
しめじ：1パック（120g）
ブロッコリー：1/3個（100g）
たまねぎ：1/4個（約50g）
日本ハム みんなの食卓®上級ハーフベーコン：1パック（55g）
にんにく：1片（5ｇ）
オリーブオイル：大さじ1（12g）
マギー コンソメ 無添加：1本（4.5g）
黒こしょう：適量

作り方

（1）
しめじは石突きを落とし、ほぐす。
ブロッコリーは子房に分け、たまねぎは薄切りにする。
ベーコン・にんにくはみじん切りにする。

（2）
鍋でたっぷりのお湯を沸かし、基本のゆで方でライスパスタを6分ゆでる。
この時、パスタのゆで汁をお玉2杯分（約200cc）取っておく。

ゆで上がったらザルにとり、すばやく湯切りをする。
●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、ベーコンとにんにくを入れたら火をつける。
【弱火】でじっくりと にんにくの香りを出す。

（4）
にんにくの香りが出たら、しめじを加えて【中火】にする。
しっかりときのこの香りが出るまで炒める。

（5）
フライパンにパスタのゆで汁（お玉2杯分：約200cc）・「マギー コンソメ
無添加」・たまねぎ・ブロッコリーを加える。
野菜に火が通るまで煮込んだら、ゆでたパスタを加えてさっと炒め合わせる。

（6）
オリーブオイル（大さじ1）を回しかける。
黒こしょうをトッピングする。

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