

レンジで簡単 トマトとにんじくの Pasta



🕒 調理時間：10分 🍲 調理法：電子レンジ 🔥 カロリー：498kcal 🧂 塩分：3.2g

ケンミンライスパスタ人気レシピを、電子レンジだけで出来る簡単レシピにアレンジしてみました
トマトとにんじくのグルテンフリーパスタ

パスタをゆでる必要もなく！簡単に、もちもち食感のパスタが出来ます！
ライスパスタの電子レンジでのゆで方

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：1/3袋（約80g）
ハーフベーコン：4枚
たまねぎ：1/8個（約25g）

調味料
【A】トマトジュース：200ml
【A】水：50cc
【A】顆粒コンソメ：5g
【A】おろしにんにく：1cm分（約1g）
オリーブオイル：大さじ1/2（約6g）
お好みで
黒こしょう：適量
パセリ：適量

作り方

- (1) ベーコンは細切りに、たまねぎは繊維を断ち切る方向で薄切りにする。
たまねぎは繊維を断ち切る方向で薄切りにすることで、柔らかく、また甘みがでやすくなります。
- (2) 耐熱容器に調味料【A】を入れて混ぜ、ライスパスタを半分に折って入れる。
- (3) ベーコン・たまねぎ・オリーブオイルを加え、ふた（またはラップ）をして、電子レンジで加熱する。
（目安時間：500W 4分または600W 3分20秒）
電子レンジでの加熱時間は機種により異なりますので、お使いの機種によって調整してください。
- (4) やけどに気を付けながら、ふたを取り、軽く混ぜたら再びふたをして電子レンジで加熱する。
（目安時間：500W 4分または600W 3分20秒）
- (5) 再び、やけどに気を付けながらふたを取って全体を混ぜ完成。
お好みで黒こしょうやパセリをトッピングしてください。