ケンミン食品
株式会社

ワンパンで簡単♪濃厚きのこのモチモチクリームパスタ

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：660kcal　塩分：2.4g

フライパン1つで時短ランチに♪生クリームと少しのバターが隠し味！
フォーを使っていつもと違ったもちもちお米パスタはいかがですか？

【管理栄養士のレシピ】
「フォー」は鶏だしの温かい汁物のイメージが強いかもしれません。
しかし、パスタの平めんがあるように、お米の平めんとしてアレンジも楽しめます。食物繊維が豊富なきのこを使ったパスタレシピです♪

使用商品　フォーグルテンフリー

つるっとしなやかな食感のお米でできた平めんです。スープの中でそのままゆで戻すこともできるので、お手軽にご家庭の食卓でアジアンプチトリップをお楽しみいただけます。

材料　1人前

フォーグルテンフリー：1/2袋（70g）
お好みのきのこ類：約120ｇ
にんにく：1片
（しめじ・舞茸・しいたけ等）：120g
バター：5ｇ
鶏がらスープの素：小さじ1（2.5g）
水：200cc
オリーブ油：大さじ1（12g）

【調味料A】
生クリーム：50cc
粉チーズ(パルメザン)：大さじ1
濃口醤油：小さじ1/2（3g）
■お好みで
ブラックペッパー：適量
パセリ：適量

作り方

(1)
きのこは食べやすい大きさにカットする。にんにくはみじん切りにする。【調味料A】は良く混ぜておく。
(2)
フライパンにオリーブ油（大さじ1）・にんにくを入れて火にかける。【弱火】
にんにくの香りが出てきたらきのこ類を炒める。
(3)
きのこがしんなりしてきたら、フォー・水（200cc）・鶏がらスープの素を入れ、3分加熱する。【中火】
(4)
3分加熱後、【調味料A】を入れてよくかき混ぜながら1分加熱する。【中火】
仕上げにバターを入れ、全体的によく混ぜ絡める。

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