

シチューリメイク！あさりのトマトクリームライスパスタ



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：571kcal 🧂 塩分：4.8g

カレー同様余ってしまいがちなクリームシチューをアレンジした美味しいパスタメニュー。お米100%でできたライスパスタはもちもちとした食感が特徴。またのびにくいのも嬉しいポイントです。忙しいママにもぴったり簡単に作れるようにしました。ホールトマトを抜くとシンプルに美味しいあさりのクリームスープパスタになりますので、いろいろアレンジしてみてくださいね！

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：80g
あさり：100g
クリームシチュー：200g
ホールトマト：100g
にんにく：3g
白ワインまたは料理酒：大さじ1（15g）
水：大さじ2（30g）
オリーブオイル：大さじ1（12g）
塩こしょう：適量

作り方

- (1) にんにくはみじん切りにする。
あさは砂抜きをしておく。
- (2) 鍋に1Lのお湯を沸かし、塩（小さじ1）を入れる。
ふつふつとした火加減でライスパスタを5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) フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて加熱する。
- (4) 香りが出てきたらあさりと白ワイン、水を加えてふたをする。
- (5) あさりの殻が開いたら取り出す。
あさりから出た美味しいスープはフライパンに残しておきましょう。
- (6) 空いたフライパンにシチューとホールトマトを加えて5分ほど煮詰める。
- (7) シチューに大きい具が入っている場合は煮詰めながらヘラなどで小さく切りましょう。
- (8) ゆでたライスパスタを加えてソースをからめ、塩こしょうをする。
- (9) お皿にライスパスタとあさを盛り付ける。