

グルテンフリーで美味しい！クリームパスタのレシピ



調理時間：30分



調理法：フライパン



カロリー：662kcal

塩分：3g

ほうれん草とベーコンの小麦不使用パスタメニュー！（米粉パスタのレシピ）

人気のクリームパスタを米粉とライスパスタを使ってグルテンフリーに仕上げています。バターの豊かな風味とベーコンから出た脂の旨味がクリームソースに溶け出した絶品レシピです

【ケンミンライスパスタとは】

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・玄米入りでサラダやスープ料理など、グルテンフリーメニューの楽しみ方に幅が広がります。

グルテンフリーパスタについて詳しくは[こちら](#)

【管理栄養士のママ社員考案レシピ】

クリーム系のパスタでも手軽にグルテンフリーで作れるレシピを考えました。豆乳（無調整）とサラダ油を使うと乳アレルギー対応レシピにもなります（レシピ補足欄参考）

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
ベーコン：2枚（30g）
ほうれん草：約2束（50g）
たまねぎ：1/8玉（25g）
有塩バター：10g
米粉：大さじ1(10g)

牛乳：200cc
ナツメグパウダー：適量
塩：小さじ1/3強（2g）
こしょう：適量

作り方

（1）
ほうれん草はあらかじめゆでておく。
たまねぎは薄くスライス、ベーコンは約1cm幅にカットする。
牛乳は常温にもどしておく。

（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について詳しく解説

（3）
温めたフライパンでバターを熱し【弱火】、ベーコン・たまねぎ・ほうれん草を順に加えて炒める。

（4）
米粉を振り入れて、全体に馴染ませながら炒め合わせる。
牛乳を少しづつ加え、ダメができないように混ぜ合わせながら加熱する【中火】。
塩・こしょう・ナツメグパウダーで味を調整する。

（5）
ソースがふつふつとして
ところがついてきたら、ゆでたライスパスタを入れて、お好みの硬さになるまでソースと煮込む。

（6）
のバターをサラダ油大さじ1に、 の牛乳を無調整豆乳200ccに変更すれば、乳アレルギーにも対応できます。