桃と生ハムの冷製グルテンフリーパスタ







夏は桃が美味しい季節?桃の甘味と生ハムの塩気、モッツァレラチーズのまろやかな風味をライ スパスタに纏わせます。お米の優しい風味が特徴的な、身体にも優しいグルテンフリーのパス タメニューです。おもてなしや前菜にオススメです

【管理栄養士のレシピ】

やまなし桃の日(7/19)に向けて、ライスパスタを使った冷製メニューを考えました。ライス パスタは冷やすとプリっとした食感になります 桃の品種により雰囲気が変わるのでお好みの 桃を使ってみてください

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

生ハム:1パック(30g) モッツァレラチーズ:50g ベビーリーフ:お好みの量 (ミントなど) 黒こしょう:少量

【A】レモン果汁:大さじ1/2(7.5g) 【A】塩:小さじ1/4(約1.2g) 【A】おろしにんにく:小さじ1/8(0.4g)

モッツアレラチーズも桃と同じサイズに切る。 生ハムは一口大にちぎっておく。

ボウルに【A】を混ぜ合わせ、モッツアレラチーズ・切った桃と果汁を入れよく混ぜあわせる。 冷蔵庫で冷やしておく。

沸騰したお湯にライスパスタを入れ、8分ゆでる。 ゆであがったら水洗いをして水冷し、しっかりと水気を絞る。

冷蔵庫で冷やしておいた2とゆでたライスパスタを和えて、お皿に盛る。

生ハムとベビーリーフを乗せ、黒こしょうをかける。

ライスパスタのゆで方について詳しく解説