



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## ケンミンのライスパスタを使って！ 皮なしライスパスタ餃子



一人あたりのエネルギー <b>272kcal</b>	食塩相当量 <b>0.8g</b>	調理時間 <b>約25分</b> <small>*パスタを茹でる時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	---

この表示値は目安です

### ■材料 (4人分)

ケンミン食品 ライスパスタ	120g
豚肉 ミンチ	200g
にら	1/2束
水	1L
しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	小さじ1
A ごま油	小さじ2
おろしにんにく	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
B 酢	大さじ1
ラー油	少々

### ■作り方

- ① 鍋に水を入れて湯を沸かし、ふつふつした状態の火加減のままライスパスタを6分程度茹で、茹であがったら水気を切り、1cm幅に切る
- ② にはみじん切りにする
- ③ ボウルにミンチとAを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ、①、②、片栗粉を加えさらに混ぜ合わせる
- ④ 中火で熱したフライパンにサラダ油を熱し、③をひと口大ずつに成形して並べ入れ、両面に焼き色がつき、中に火が通るまで焼き、器に盛る
- ⑤ 混ぜ合わせたBを器に入れ、添える

cooking memo