



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! オムそば風パスタ



一人あたりのエネルギー <b>579kcal</b>	食塩相当量 <b>4.1g</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 (2人分)

ケンミン食品 ライスパスタ	120g
くらし良好 くらしのやさい 玉ねぎとキャベツミックス野菜	150g
豚肉 ミンチ	100g
塩・こしょう	少々
ウスターソース	大さじ2
A 砂糖	小さじ1
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1
たまご	3個
B 牛乳	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	小さじ2
ウスターソース	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1/2
紅生姜(千切りタイプ)	適量
水	1L

### ■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、茹であがったら流水で洗い、水気を切っておく
- ② フライパンを熱し、ミンチを炒め、色が変わったら、カット野菜を加え、炒め合わせる
- ③ ②に①を加え塩・こしょうをし、炒め合わせる
- ④ ③に混ぜ合わせたAを加え、ライスパスタをほぐすように絡め、2等分にし皿に盛りつける
- ⑤ フライパンにサラダ油小さじ1分を入れて熱し、よく溶き混ぜたBの半量を薄く焼き、④にのせる
- ⑥ ⑤と同様にもうひとつ作りのせる
- ⑦ ⑥にウスターソース、マヨネーズをかけ、紅生姜を添える

cooking memo