

つくってみませんか？

豆乳でつくるクリームパスタ



<疲れたあなたへのクリームパスタ>

材料(4人分)

スパゲッティ	…	180g
ゆで塩	…	湯1ℓに対し10g
オリーブ油(ゆでた麺にからめる)	…	小さじ2
豆乳バター(炒める用)	…	5g(オリーブ油でもよい)
ほうれん草(2cm)	…	50g
ウインナー(斜め切り)	…	100g
ベーコン(1cm)	…	50g
ほたてがいむき身	…	120g
ぶなしめじ	…	50g
マッシュルーム水煮	…	25g
たまねぎ(1/2スライス)	…	200g
○コンソメ(顆粒)	…	小さじ2
○白ワイン	…	大さじ1
○ホワイトルウ(顆粒)	…	35g
○豆乳(初回ゆでに入れてとく)	…	100g
○水	…	250cc

作り方

- ① ほうれん草はさっとゆでて水にとりしぼっておく
- ② スパゲッティは規定時間より少なめにゆでてオリーブ油をからめておく
- ③ 豆乳バターでベーコン、ウインナー、たまねぎ、しめじを炒める。
- ④ ほたて、マッシュルーム、白ワイン、水、コンソメを入れて煮る。
- ⑤ ホワイトルウ、豆乳、こしょうを入れて、まぜながら加熱し、全体に火が通ったら、①と②を入れて混ぜてできあがり。



○白こしょう …少々