



春キャベツの甘みとあさりの旨味がたっぷり

## 春キャベツのクリームスパゲティ



Emi Full  
エミフル従業員  
おすすめ  
メニュー

### ■材料〈4人分〉

春キャベツ	5枚(約250g)
あさり	12個
白ワイン	50ml
たまねぎ	1/2個
ベーコン(厚切り)	4枚
バター	20g
にんにく(みじん切り)	1/2片
コーン缶詰	80g
薄力粉	大さじ2
固形コンソメの素	1個
牛乳	3カップ
生クリーム	50ml
スパゲティ	300g
スパゲティのゆで汁	適量
塩・黒こしょう	少々

### ■作り方…調理時間約20分

- ①小鍋にあさり・白ワインを入れ、ふたをして火にかけ、あさりの口を開かせる。
- ②春キャベツはひと口大、たまねぎはうす切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③フライパンにバター・にんにくを入れて火にかけ、②のたまねぎ・ベーコン・水切りしたコーン缶詰を炒める。
- ④③がしんなりしたら、薄力粉を加えてなじませ、①のあさりの蒸し汁・固形コンソメの素・牛乳を入れて、軽くとろみがでるまで煮、生クリームを加える。
- ⑤スパゲティをゆで始め、ゆで上がりの2分くらい前に②の春キャベツを加え、ざるに上げる。
- ⑥⑤を④にからめ、①のあさりを入れて、塩・黒こしょうで味を調える(スパゲティのゆで汁でソースの濃度を調整する)。
- ⑦⑥を皿に盛りつけ、黒こしょうをふる。

1人あたり: 656 kcal



- ・スパゲティをゆでるときは塩を湯の1%くらい入れてください。春キャベツにもほどよい塩味がつきます。
- ・グリーンアスパラガスや、そら豆などの春野菜と一緒にゆでるのもおすすめです。

この街に、あってよかった。

