

フライパンひとつでプチ贅沢!

かにのトマトクリームパスタ

お客さまの
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理



Emi full
エミフル従業員
おすすめ
メニュー

■材料〈4人分〉

かに缶詰……………2缶(110g)
たまねぎ……………100g
にんにく……………1片
オリーブ油……………大さじ2
◆A 水……………400ml
カットトマト缶詰……………200g
固形コンソメの素……………2個
スパゲティ……………200g
生クリーム……………50ml
粉チーズ……………大さじ2
塩……………適量
こしょう……………少々
パセリ(みじん切り)……………少々

■作り方…調理時間約20分

- ①たまねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンを弱火で熱し、オリーブ油をひきみじん切りにしたにんにくを炒める。香りが出たら、①を加えて中火で炒める。
- ③②のたまねぎがしんなりしてきたら、A・かに缶詰を汁ごと入れる。
- ④③が沸騰してきたら、スパゲティを2つに折って入れ、袋の表示時間通りに中火で煮る。
- ⑤④のスパゲティがお好みの硬さに煮えたら、弱火にし、生クリーム・粉チーズ・塩・こしょうを入れて、全体が混ざったら火からおろす。
- ⑥⑤を器に盛り、パセリをふる。

1人あたり:280kcal

この街に、あってよかった。

ここがポイント

- ・スパゲティを煮るときは、汁にしっかり浸るように沈めてください。
- ・お好みで生クリームを増やすと、トマトの酸味を和らげることができます。

FUJI