

## ダイニングメニュー

クリームソースが平たい麺によくからむ

# 明太子のクリームフェットチーネ



### ■材料〈4人分〉

フェットチーネ(乾燥パスタ)…320g  
 にんにく(みじん切り)……1/4片分  
 たまねぎ……………1/2個  
 グリーンアスパラガス……………4本  
 ◆A 明太子(薄皮を取っておく)…2腹  
 生クリーム……………200ml  
 牛乳……………200ml  
 コンソメの素……………小さじ1  
 塩・こしょう……………少々  
 オリーブ油……………大さじ1  
 バター……………20g  
 塩・こしょう……………少々  
 きざみのり……………適量

### ■作り方…調理時間約20分

- ①たまねぎはうす切りにし、グリーンアスパラガスは根元の硬い部分を除き、根元から3cm位皮をむき、食べやすい長さのななめ切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油・にんにくを入れて熱し、香りが出たら、①を入れて炒める。
- ③②にA・バターを入れる。
- ④フェットチーネを塩(分量外)の入った湯でゆで、ゆで上がったら③に入れて、とろっとするくらいまで火にかけて混ぜ合わせる。
- ⑤塩・こしょうで味を調え、器に盛り、きざみのりをふる。



- ・パスタのゆで汁でソースの濃度を調整してください(作り方④で入れる)。
- ・明太子の塩味が強いので、塩・こしょうは調整してください。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 681kcal

