

食感がおいしい！アスパラのクリームパスタ

森之翼の野菜レシピ

【材料：2人分】

パスタ 200g

水 2ℓ

塩 大さじ1

アスパラ 2束 (200g)

ニンニク 1片

タマネギ 中 1/2 個 (100g)

ベーコン 40g

油 大さじ1

白だし 大さじ3 ※白だしは吸い物で1:9濃縮タイプを使用。

生クリーム 60cc

コショウ 少々



【作り方】

1. アスパラは袴を取って、根元の近くの硬そうな皮をピーラーでむき、根元は少し切り落とした後、真ん中で2つに切る。パスタの2倍ぐらいの太さになる感じで、縦に細長く4等分~8等分に切る。



2. ニンニク、タマネギをスライスして、ベーコンを一口大に切る。

3. フライパンに油を引き、ニンニクは香りが出るまで炒め、タマネギ、ベーコンを加えて炒める。



4. 鍋にお湯を沸かして、塩を入れて、パスタを茹でる。

5. パスタを茹でて、表示時間の4分前にアスパラも加えて一緒に茹でる。表示時間2分前に両方ともザルに上げる。



6. 5のパスタとアスパラ、白だしを3のフライパンに入れて、混ぜて、火を止めて、生クリームとコショウを加え、軽く混ぜたらできあがり。

