

11/10 (木) カキの豆乳スープスパゲティ (瀬戸 敦司さん)

1人分538kcal

(材料2人分)

- カキ (大) : 120g
- {

 パスタ (スパゲティ-2) : 140g

 お湯 : 2L

 塩 : 20g

 ベーコン : 30g

 白菜 : 160g

 にんにく : 5g

 あれば春菊 : 20g

 A {

 無調整豆乳 : 240ml

 パスタのゆで汁 : 140ml

 チキンブイヨン : 3g

 塩・黒こしょう : 各適量

 オリーブオイル : 15ml

 無塩バター : 5g

 お好みでカボス・レモン : 適量
 }

- ① カキは塩水で洗い、汚れを取る。
- ② 鍋にお湯を沸かし、塩を加えてパスタを入れ、袋の表示より1分短く茹でる。
- ③ 白菜の芯は短冊切りにして、葉は角切りにする。ベーコンは1cm幅の短冊切りにして、にんにくはみじん切りにする。春菊は食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンにオリーブオイルと③のにんにくを入れて中火にかけ、香りが出たら③のベーコン・白菜の芯を入れて炒め、①のカキを入れ、ぷっくりとなったら、カキを取り出す。
- ⑤ ④フライパンに白ワインを加えて、アルコール分を飛ばし、Aを加えて、ひと煮立ちさせ、②のパスタを加えて硬さをみながらスープを吸わせ、③の白菜の葉・春菊・④のカキを入れて、塩・黒こしょうで味を調え、仕上げにバターを加える。
- ⑥ 器に⑤を盛り、お好みでくし切りにしたカボスやレモンを添える。

レシピは、NBC本社・佐世保・NBC学園・ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いて
 います。＜インターネット＞<http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>または＜データ放送トク3＞でもご覧になれます。
 ＜郵送＞は、82円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC 『あっ!ぶる』料理レシピ係まで。