



2020年

you
me
食材提供

2/5 (水) カキと季節野菜のクリームパスタ (今道 康弘さん)

(材料2人分)

カキ：8粒

〔 パスタ (フェットチーネ) : 60g

〔 塩 : 適量

ブロッコリー : 30g (4房)

白かぶ : 30g

エリンギ : 30g

にんにく : 1かけ

生クリーム : 150g

顆粒ブイヨン : 小さじ1

E.V.オリーブオイル : 大さじ2

ミニトマト : 2個

- ① ブロッコリー・白かぶ・エリンギは一口大に切って、にんにくは薄切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ② 塩を入れたお湯でパスタを硬めに茹でる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、①の白かぶ・エリンギを入れて炒め、途中でにんにくを加えて、焦がさないように炒め、生クリームを入れて材料がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 別鍋にお湯を沸かし、カキを加えて10秒ほど茹で、水気を切って、③のフライパンに移し入れ、カキが硬くならない程度に煮る。
- ⑤ ②のパスタが茹で上がる10秒前に、①のブロッコリーを入れて茹でる。
- ⑥ ③のフライパンに⑤のパスタとブロッコリーを水切りして入れ、よく絡めて、ブイヨンで味を調べ、⑤のゆで汁で微調整して、器に盛り、①のミニトマトを飾る。

レシピは、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。
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。