



豆乳クリームパスタ

30分

乳製品を使用しない、簡単にすぐ作れるクリームパスタです。
お好みに具材を変えてもおいしくいただけます。



作り方

- ① 玉葱を薄切りにし、人参、えのき、しめじは食べやすく切る。
- ② スパゲティは分量外の塩を加えた熱湯で、表示時間どおりに茹でておく。
- ③ 油で鶏こま肉・①をしっかりと炒めて、しんなりしたらコーン、豆乳、コンソメ、塩を加えて煮る。
- ④ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ 茹でておいたスパゲティに、④をかけてパセリ粉をふったら出来上がり！

*味つけはお好みに加減してください。

材料

作りやすい量

スパゲティ	200 g
鶏こま肉	80 g
玉ねぎ	1 個
人参	3 cm くらい
えのき	1/2 袋
しめじ	1/2 袋
コーン缶	20 g
油	大さじ 1
豆乳	200 c c
コンソメ	小さじ 1
塩	小さじ 1/3
片栗粉	大さじ 3
パセリ粉	少々

