



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。
お好みで具材を変えてもおいしくいただけます。



材料

作りやすい量

スパゲティ	200g
鶏こま切れ肉	80g
玉ねぎ	1個
人参	3cmくらい
えのき	1/2袋
しめじ	1/2袋
コーン缶	20g
油	大さじ1
豆乳	200cc
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

作り方

- ① 玉ねぎと人参は薄切りにし、えのき、しめじは食べやすい大きさに切る。
- 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、塩を加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ ②に④をかけてパセリ粉をふったら出来上がり！

*味つけはお好みで調整してください。

ほうれん草やブロッコリーなど、
季節のお野菜に変更できます♪



社会福祉法人
聖隷福祉事業団
Seirei Social Welfare Community