



チンゲン菜の クリームパスタ

【材料/4人分】

スパゲティ・・・・・・・・・・ 360g
スパゲティをゆでる塩・・ ゆでる熱湯の2%
チンゲン菜・・・・・・・・・・ 4株(300g位)
しめじ・・・・・・・・・・ 1袋
ベーコンブロック・・・・・・・・ 60g
オリーブオイル・・・・・・・・ 大さじ2
動物性生クリーム・・・・・・ 1カップ
バター・・・・・・・・・・ 10g
塩・・・・・・・・・・ 小さじ1/4
こしょう・・・・・・・・・・ 少々

調理時間：20分

カロリー：1人分672kcal

<調理のコツ>

炒めたきのこに生クリームを合わせて、軽く火を通すだけの簡単パスタ。手軽に作れて、味は本格派です。作るときは2人分ずつ分けて作りましょう。



【作り方】

- ① チンゲン菜は縦6等分にし、長いものは2等分にする。ベーコンは1cm角に切る。しめじは石づきを取ってほぐす。
- ② フライパンにオリーブオイルとバター、ベーコンを加え、ベーコンの油が出るまで中火で炒める。しめじを加えてさらに炒める。生クリームと塩、粗挽き黒こしょう少々を加えて、ざっと混ぜ合わせ、いったん火を止めておく。
- ③ たっぷりの熱湯に塩を加えスパゲティを表示通りにゆでる。ゆであがる1分前にチンゲン菜を加え一緒にゆでる。②のフライパンを中火にかけ、ゆでたてのスパゲティとチンゲン菜を加えて軽くあえ、火を止める。ソースが少ないときはゆで汁で調節する。

