

4/14 (金) 明太クリームパスタ (今道 康弘さん)

(材料1人分)

辛子明太子：50g

【パスタ(フェデリーニ)：80g

塩：水量の1%の濃度

新たまねぎ：50g

春キャベツ：50g

トマト：50g

E.V.バージンオリーブオイル：20g

A【マヨネーズ：50g

牛乳：50g

- ① 塩を入れた熱湯で、パスタを表示時間より1分短く茹でる。
- ② 明太子は包丁で軽くたたいてほぐしておく。たまねぎは薄切りにして、キャベツは一口大に切って、トマトは1cm角に切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②のたまねぎをサッと炒め、Aを加えて溶かし、②の明太子を加えて、混ぜ合わせソースを作る。
- ④ ③のフライパンに②のキャベツとトマトを加えてひと煮立ちさせ、①のパスタを加えて和える。キャベツに軽く火が通ったら火を止める。
- ⑤ 器に④を盛る。