

# Recipe



## ベビーホタテと 4種の野菜の レモンクリームソース Pasta

Spring



sakae's ouchi gohan



### 下準備

- ・パスタをゆでる湯を準備する
- ・アスパラの下部の堅い皮をとり1分程下ゆでする
- ・ブロッコリーは10文にカットし茎の皮をとり、十字の切れ目を入れて火の通りを均一にしておく



### 材料 (1人分)

- ・パスタ ... 100g
- ・ベビーホタテ ... 6粒
- ・玉ねぎスライス ... 1/4個
- ・枝豆 ... 正味 20g (下ゆであり)
- ・アスパラ ... 1本 (4等分カット)
- ・ブロッコリー ... 10文 4個 (4等)
- ・レモン汁 ... 1/8個分
- ・オリーブ油 ... 大さじ1
- ・タカツメ ... 輪切 5~6個
- ・白ワイン ... 大さじ2
- ・生クリーム ... 150g (動物性)
- ・牛乳 ... 100g
- ・バター ... 5g
- ・パスタゆで汁 ... 30g
- ・塩 ... 少々
- ・こしょう ... 少々

### 作り方



※パスタをゆではじめる

- ① フライパンにオリーブ油、タカツメ、枝豆、ベビーホタテ、玉ねぎ、ブロッコリーを入れ火をつける。白ワインを加え蒸し焼きする。軽く塩こしょうする
- ② ①に生クリームを加え弱火にしぐっぐっしたら牛乳も加え加熱し液体がトロリと厚み化したらゆで汁パスタを加える
- ③ 仕上げにバター、アスパラ、レモンを加え全体を混ぜ合わせ塩こしょうで味を整える