



2020年9月

冷製アボカドクリームパスタ（材料: 3人前）【CAND キッチン（動画）No.6】



～材料～

パスタ	: 300 g
アボカド	: 3 個
エビ	: 3 尾
オリーブオイル	: 大さじ 1
にんにく	: 3 片
牛乳	: 300 cc
生クリーム	: 150 cc
塩	: 小さじ 1/2
レモン	: 3/8 個
黒コショウ	: 少々

～栄養成分～（1人前あたり）

エネルギー	: 921 kcal
たんぱく質	: 24.2 g
脂質	: 51.1 g
炭水化物	: 89.4 g
食塩相当量	: 2.2 g

～手順～

1. エビは殻をむいて背ワタを取り、ぶつ切りにします。
2. にんにくはみじん切りに、アボカドは種と皮を取り除き 1 cm 角に切っておきます。
3. フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを加え、香りが立つまで炒めます。
4. エビを加え、軽く炒めた後、アボカドを加え、さらに炒めます。
5. 生クリームと牛乳、塩を加え、とろみがつくまで煮詰めます。
6. 粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしておきます。
7. パスタは、塩分濃度 1%の沸騰したお湯に加え、パッケージに記載の茹で時間に従って、お好みの硬さに茹でる。
8. ゆで上がったら、氷水でパスタをしめておく。
9. 8 のパスタを 6 のソースに加え、あえます。
10. 最後に盛り付け、黒コショウをかけ、レモンを添えて完成!!

★このレシピの料理動画は、YouTube にアップしております。レシピには記載していない、まいたけの栄養素や調理ポイントが盛りだくさんなので、ぜひご覧になったください!!

【ご覧になりたい方はこちらをクリック↓】

<https://www.youtube.com/watch?v=seT6jLmF5fM>