

かにとほうれん草のクリームスパゲッティ



材料

(2人分)

かにのむき身	80g
ほうれん草	1/2束
オリーブ油	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
スパゲッティ	160g
(ホワイトソース)	
バター	20g
小麦粉	20g
牛乳	1と1/4カップ
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ほうれん草は塩少々(分量外)を加えた熱湯で色よくゆで、水にとって水気を軽く絞り、2cm長さに切って水気をよく絞る。
- ホワイトソースを作る。フライパンをコンロにのせて揚げ物温度調節スイッチを押して130~140度に設定し、バターを入れて溶かす。
- バターが溶けたら、小麦粉をふり入れて木べらで炒める。粉っぽさがなくなり、さらっとなるまで炒めたら、牛乳を一気に加えてなめらかになるまで混ぜ合わせ、軽く塩、こしょうをする。
- スパゲッティは塩(分量外)を多めに加えた熱湯で袋の表示通りにゆでる(コンロタイマーを使えば、ゆですぎの心配がありません)。
- フライパンにオリーブ油を中火で熱し、かにのむき身をさっと炒め、ほうれん草も炒めて軽く塩、こしょうをする。
- ゆで上がったスパゲッティをざるに上げて(5)のフライパンに加え、ホワイトソースも加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

かにをたっぷり加えた、ぜいたくなスパゲッティ。

焦げやすいホワイトソースは温度調節機能を使って真っ白でなめらかに作りましょう。

揚げ物温度調節スイッチで130~140度に設定し、バターを焦がさずに溶かしてから、粉を加えて手早くしっかりと混ぜ合わせます。