

エビとブロッコリーの豆乳クリーム Pasta



材料

(1人分)

(ソース)

豆乳 1カップ

バター 30g

小麦粉 大さじ2

(パスタ)

パスタ(1.6mm) 80g

水 600g

コンソメ 小さじ1

(具)

むきエビ 8尾

ブロッコリー 適量

作り方

- 1 湯沸かし機能を使い、パスタを茹でるお湯を沸かします。
- 2 ソースを作ります。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度～140度に設定し、フライパンを余熱し、バターを溶かします。
- 3 バターが溶けたら、小麦粉を入れ、バターとなじむまでよく混ぜ、炒めます。
- 4 (3)に少しずつ豆乳を入れて、ダマがなくなるようにゆっくりとかき混ぜます。
- 5 (1)が沸騰したらコンソメを入れます(パスタに程よく味がついて、おいしくなるんです)。コンソメが溶けたらパスタを入れ、タイマーを7分に設定します。タイマーが残り2分になったら、むきエビとブロッコリーを入れます。
- 6 (4)にとろみが出るまでかき混ぜ、パスタを茹で終わったら、茹で汁も一緒に(4)に加え、混ぜあわせます。