

クリームパスタの作り方

調理の手間 ★★★

材料(一人分)

- ・ベーコン…1枚～2枚
- ・ほうれん草…15g程度
- ・玉ねぎ…1/4玉
- ・しめじ…15g程度
- ・シチュールウ…1 欠片
- ・コンソメ…ソースの味が薄かった時の調整用に。
- ・水…150～200ml
- ・牛乳又は豆乳…50ml
- ・サラダ油…炒め用



下処理

- ・ほうれん草は3センチ幅くらいに切り、茹でておく。(冷凍のカットほうれん草でも可)
- ・ベーコンは短冊切りにする。
- ・玉ねぎはスライスし、しめじは下の部分を取り、大きい場合は半分に切る。

作り方

- ①フライパンに油を入れて熱し、玉ねぎをいれて中火で炒める。
- ②玉ねぎにある程度火が通ったら、ベーコンとしめじを入れて炒める。
- ③②に水を入れて10分程弱火で煮たら牛乳(豆乳)を加えフライパンのふちがグツグツ煮立ってきたら火を止め、ルウを加える。
- ④ルウが溶けたらほうれん草を入れて弱火で5分程煮て完成。(焦げないように注意！)
(ソースは冷めると固まってしまうので少し緩いくらいが良いと思います。)
- ⑤パスタを茹でる。(おすすめはパスタ100gに対し水1ℓ、塩小さじ1杯です！)
- ⑥茹でたパスタを皿に盛り付け、ソースをかければ完成です！

Q. パスタを茹でるときに塩を入れる理由は？

A. パスタに下味をつけるのと、コシを出すため。

パスタを塩茹でする一番の理由はパスタに下味を付けるためです。

といってもガッツリ味を付けるのではなく、あくまでソースのベースとなるような味付けです。また、塩分のあるお湯で茹でると茹でた時にパスタが吸収する水の量が少なくなり、コシのあるパスタに仕上がります。

ちなみに塩は水が沸騰してから入れましょう！理由としては塩水は沸騰させようとするとき若干ではありますが何も入っていない水より沸騰するまで時間が長くなります。味に違いは出ませんが電気代・ガス代がもったいないので！