

しめじとベーコンの 豆乳クリーム Pasta



		材 料	
1人分		市販のスライス缶の場合(4人分)	
パイン・クラッシュ缶果肉	30g	パイン缶スライス 3枚	
スライスベーコン	20g		80g
玉葱	12.5g		50g
しめじ	25g		100g
調味液			
にんにく(チューブ)	1g		4g
豆乳(調整)	175ml		700ml
顆粒コンソメ	1.9g		大さじ1
薄口醤油	3g		小さじ2
サラダ油	3g		大さじ1
湯	500ml		2L
塩	4.5g		大さじ1
パスタ(1.7mm)	80g		320g
粗挽き胡椒	適量		適量
粉チーズ・パセリ(好みで)	適宜		適宜

1. パイン・クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。(パイン缶スライスの場合、みじん切りにしておく。)

スライスベーコンは、1cm幅に切る。

玉葱はみじん切りにする。しめじはほぐしておく。

調味液は合わせておく。



2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、玉葱を中火で炒める。ベーコンを加え弱火でよく炒めたら、しめじを加える。

パイン・クラッシュ缶果肉と調味液を加え、煮立ったら弱火にして、少しとろみがつくまで(約8分)煮たら火を止める。



3. 湯に塩を加え、パスタを硬めに茹でる(商品に表記されている茹で時間より1分早めに火を止める)。

2のフライパンに茹でたパスタを加え、再度点火して絡める。塩気が足りなければ塩(分量外)で味を調える。



4. 皿に盛り、粗挽き胡椒をふる。

お好みで粉チーズやパセリをふっても美味しくいただけます。

