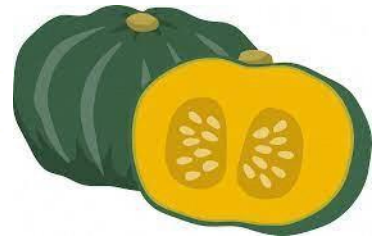


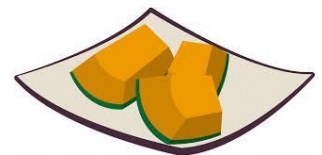
かぼちゃの豆乳パスタ



材料 2人分



スパゲティ	2束
かぼちゃ	300g
豆乳	200ml
いんげん	2本
ミニトマト	4個
コンソメ	1個
塩・(あらびき黒)こしょう	少々
オリーブオイル	適量



作り方

- ① かぼちゃはカットしてレンジで軟らかくし、皮を大き目にそいで実は潰す。
- ② 潰したかぼちゃに豆乳を加え、混ぜてからフライパンで加熱する。少しとろみがついたら火を止める。
- ③ そいだ皮は、少量のオリーブオイルでカリッとさせるまで揚げ焼きにする。
- ④ ゆでたスパゲティを②にからめて再び火にかける。
- ⑤ スパゲティを皿に盛り、茹でたいんげん、半分に切ったミニトマト、④をそえる。