

フライパン1つでできる!野菜もとりたい時短パスタ。

●冷凍ブロッコリー入りクリームパスタ



冷凍ブロッコリー入りクリームパスタ

材料 (2人分)

パスタ (乾) 200g
★パスタは3分の早ゆでタイプ
冷凍ブロッコリー 6~8房
ベーコン 4枚
生しいたけ 2枚
玉ねぎ 40g
固形コンソメ 1個
牛乳 400cc
水 400cc
オリーブオイル、粉チーズ 適宜

作り方

- ① パスタは半分に折っておく。ベーコンは短冊切り、たまねぎと生しいたけは薄くスライスしておく。
- ② フライパンに①とブロッコリー、コンソメ、牛乳、水を加えて、火にかける。時々かき混ぜながら、パスタに火が通るまでゆでる。(加熱時間の目安はパスタのゆで時間に応じる)
- ③ 仕上げにオリーブオイルと粉チーズを好みに振る。

アレンジメニュー ~ナポリタンアレンジ~

調味料と水を右のように変えると、ナポリタンを作ることができます。

固形コンソメ 1個
水 800cc
牛乳 大さじ2
トマトケチャップ 大さじ4
中濃ソース 大さじ2
砂糖 小さじ2