

簡単・簡単・簡単  
レシピ夕ご飯  
何にする?

28a ロダンB (Y33 sll)

66th  
recipex20 sll  
Y76 sllキノコの  
クリームパスタ

(2人分) 15a B太き B10 (40H)

調理時間: 15分

## ●材料

- ・スパゲッティ 150g
- ・キノコのマリネ 2カップ分 (2022年11月号本欄参照)
- ・ニンニクみじん切り 1かけ分
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・生クリーム 1カップ
- ・塩・こしょう 適量
- ・バジルまたは大葉 適量

## ●作り方

- 鍋またはフライパンにスパゲッティを入れ、かぶるくらいの水を入れ、火をつける(メモ)。スパゲッティ6分が長ければ、半分に折って全体に水がかぶるようにする。沸騰したら弱火にして、麺がしんなりしたらオリーブ油、ニンニクみじん切りを入れ、油が全体に行き渡るように混ぜる。
- 麺のゆで時間表示の1分位前にキノコのマリネを入れ、水気がなくなるまで炒め、生クリームを入れ、塩・こしょうで味を調える。(キノコのマリネがない場合は、オリーブ油、ニンニクみじん切りを入れるときにマイタケ、シメジ、エリンギなど数種類のキノコを3~4cmの大きさにして入れ、鶏ガラ顆粒小さじ1を入れ味を調える。)
- 皿に盛り、粗みじん切りにしたバジルまたは大葉を散らす。

川真田 美和子 元 東京女子医科大学東医療センター 麻酔科 / ジョイ女医クッキング

後送



まだまだ暑いですが、季節は進んでいます。  
秋はキノコの種類が豊富になります。  
キノコをたくさん使った料理に挑戦してみましょう。  
キノコは安いときにたくさん買って冷凍、  
あるいは半日くらい干すとうま味が増し、長く保存できます。  
また、何種類か組み合わせるとうま味が増します。  
キノコのマリネ (2022年11月号) を作り置きすると便利です。  
今回は、自家製のキノコのマリネさえあれば  
さっとできる絶品パスタのレシピです。



## エコなパスタのゆで方

今回のレシピは、パスタの量の2倍くらいのごく少ないお湯で煮詰めるようにゆでる方法(時短、エコ)。麺の表示時間を目安に、パスタが柔らかくなるまで弱火でゆでる。途中で水分が足りなくなったら、水を少量加える。最後はわずかに残ったゆで汁がソースの役目になる。大量のパスタではうまくいかず、1~2人分におすすめ。1つの鍋のできるで、後片付けが楽で時短、経済的。

## トマトソースのレシピ

生クリームの代わりにトマトソースを入れる場合のレシピ。オリーブ油大さじ2にニンニクみじん切りを入れて火にかけ、香りが出たらトマト水煮缶のトマトをつぶしながら混ぜ、バジル、オレガノを2~3本入れ、弱火で時々混ぜながら煮汁がなくなるまで煮る(20~30分)。顆粒コンソメを小さじ1入れて味を調える。冷蔵庫で保存可能。