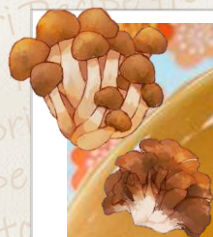


Autumn

きのこと豆乳のクリームパスタ



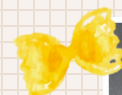
1人分栄養量
エネルギー : 437kcal
食塩相当量 : 1.0g

Seasonal foods ~しめじ・まいたけ~

きのこ類には食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。
また身体を潤す効果のある豆乳を使用することで、美肌効果や
免疫力アップに期待ができます！

材料〈2人分〉

しめじ	1パック
まいたけ	1パック
無調整豆乳	200ml
絹ごし豆腐	1/2丁
パスタ(ファルファッレ)	150g
にんにく(みじん切り)	1かけ
片栗粉	大さじ1
油	大さじ1
塩、こしょう	少々



🕒 調理時間 20分

作り方

- ①ファルファッレを茹で、しめじとまいたけは食べやすい大きさに手でさいておく
- ②フライパンに油を熱し、にんにくのみじん切りを炒めて香りを出す
にんにくの香りが立ったら、しめじとまいたけを加えしんなりするまで炒める
- ③②に豆乳と絹ごし豆腐を手で割り入れ煮込み、塩、こしょうで味を調える
- ④ファルファッレは水けをきって③に加えてざっくりと混ぜ合わせる
- ⑤片栗粉を水(分量外大さじ1)で溶き、④に加えてとろみをつける

お好みの
パスタでOK！

にんにくチューブ
でもOK！
※油ハネに注意！

リボンの形が
可愛い！

