

ワンパンで簡単♪濃厚きのこのモチモチクリームパスタ



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：660kcal 🧂 塩分：2.4g

フライパン1つで時短ランチに♪生クリームと少しのバターが隠し味！
フォーを使っていつもと違ったもちもちお米パスタはいかがですか？

【管理栄養士のレシピ】

「フォー」は鶏だしの温かい汁物のイメージが強いかもしれませんが。
しかし、パスタの平めんがあるように、お米の平めんとしてアレンジも楽しめます。食物繊維
が豊富なきのこを使ったパスタレシピです♪

使用商品

ケンミンフォー [140g]



材料 1人前

ケンミンフォー：1/2袋（70g） お好みのきのこ類：約120g （しめじ・舞茸・しいたけ等） にんにく：1片 バター：5g 鶏がらスープの素：小さじ1（2.5g） 水：200cc オリーブ油：大さじ1（12g）	■調味料A 【A】生クリーム：50cc 【A】粉チーズ（パルメザン）：大さじ1 【A】濃口醤油：小さじ1/2（3g） ■お好みで ブラックペッパー：適量 パセリ：適量
---	---

作り方

- （1）
きのこは食べやすい大きさにカットする。にんにくはみじん切りにする。
【調味料A】は良く混ぜておく。
- （2）
フライパンにオリーブ油（大さじ1）・にんにくを入れて火にかける。【弱火】
にんにくの香りが出てきたらきのこ類を炒める。
- （3）
きのこがしんなりしてきたら、フォー・水（200cc）・鶏がらスープの素を入れ、3分加熱する。【中火】
- （4）
3分加熱後、【調味料A】を入れてよくかき混ぜながら1分加熱する。【中火】
仕上げにバターを入れ、全体的によく混ぜ絡める。