ケンミン食品
株式会社

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。
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。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.