

## 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

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