

【作品名】 キャベツとあさりのミルクスープパスタ

やました たまき  
氏名 山下 珠姫

【材料】（4人分） 牛乳 400 ml

キャベツ	200g
あさり（冷凍）	400g
パスタ麺	400g
コンソメ	10g
塩・こしょう	少々
白ワイン	30g
オリーブ油	12g
にんにく	10g

【作り方】

- ① にんにくをみじん切り、キャベツを1口サイズに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを炒め、香りが出てきたら、あさり、白ワインを入れ、あさりの殻が開くまで蒸し焼きにする。
- ③ 大きめの鍋に多めの塩を入れ、パスタを茹でる。（既定の時間）
- ④ ②にキャベツを入れ塩・こしょうをし、軽く炒める。
- ⑤ 具と麺を合わせ、牛乳、コンソメを入れ2分程煮たら完成。

【ポイント】

あさりと牛乳を組み合わせることで臭みを消し、うまみが引き立つように工夫した。