

【作品名】牛乳と相性バッチリ！サバ味噌クリームパスタ

なかむら ひの
氏名 中村 陽乃

【材料】（4人分） 牛乳 800ml

パスタ 400 g
お湯 4000ml
塩 40 g
オリーブオイル 大4

<ソース>

サバの味噌煮缶 2缶(180g×2)
しめじ 1株
玉ねぎ 1個
ほうれん草 2束
薄力粉 大4
牛乳 800ml
バター 40g
塩・こしょう・粗挽きこしょう 適量

【作り方】

- ① 玉ねぎを薄切りにし、しめじは一口大にほぐす。ほうれん草は5cmに切る。
- ② 鍋でお湯を沸騰させ、塩を入れてパスタを記載通りに茹で、水気を切る。
- ③ ボウルにオリーブオイルと水気を切ったパスタを入れ絡めておく。
- ④ フライパンにバターを入れ、①を中火で炒める。
- ⑤ 火が通ったら弱火にして薄力粉を加えて炒め、牛乳を少しずつ入れる。
- ⑥ とろみがついてきたら、ほぐしたサバの味噌煮缶を入れる。
- ⑦ よく混ぜたら③を加えてよく絡め、塩・こしょうを加える。
- ⑧ お皿に盛り、粗挽きこしょうをかけて完成。

【ポイント】

時間が経つと麺がソースを吸って伸びてしまうので、それを防ぐためにパスタにオリーブオイルを絡ませました。また味噌と牛乳を合わせたことで、お互いの臭みが目立たないようにしたところがポイントです。