



Pasta con crema in tegame

茹でないクリームパスタ

【材料】 1人前

| | |
|-----------------------|---------|
| ※古代麦ファッコのジェメツリ | 60g |
| (お好きなアサクラショートパスタ) | |
| 水 | 150ml |
| 玉ねぎ | 小 1/2 個 |
| しめじ | 少々 |
| ブロッコリー | 1~2 房 |
| ベーコン | 1 枚 |
| 豆乳 (または牛乳か生クリーム) | 50cc |
| ※アサクラ EVO | 適宜 |
| パルミジャーノチーズ (おろしたもの) | 適宜 |
| ※コンチェントラートデルマーレ | 小さじ 1/5 |
| ※はアサクラアイテム | |
| ※コンチェントラートはアサクラお勧めのお塩 | |



アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol.179

【作り方】

- 1) 玉ねぎは 5 mm ほどの厚さに縦に切る
- 2) しめじはほぐして裂く
- 3) ブロッコリーは小さめにカットする
- 4) ベーコンは 7 mm ほどの幅に切る
- 5) 蓋付の鍋に古代麦ファッコのジェメツリを入れる
- 6) 水を入れる
- 7) その上から、玉ねぎ、しめじ、ベーコン、コンチェントを入れ箸でかき混ぜてから蓋をし点火する
- 8) 中火で煮はじめ沸騰したら弱火にし、約 8 分煮る (時々箸でかき混ぜる)
- 9) 8 分経ったらパスタの硬さを確認しブロッコリーを加える
- 10) ブロッコリーが色よく煮えるするまで火を通す
- 11) パスタの硬さをみて豆乳を加えさっと煮てから EVO を加えて味を調える
- 12) 皿に盛りお好みでパルミジャーノチーズを添える



※耐熱皿に盛り、①溶けるチーズや

②パルミジャーノチーズをおろしたもの、

③パン粉、などを振りトースターや魚グリルで
焦げ色を付けグラタンにも応用可能

(①②③はどれか 1 つで OK)