



Spaghetti alla primavera con verdure

スパゲッティ・春野菜ソース



【材料】一人前

きゃべつ	小1枚
たまねぎ	小1/2
生しいたけ	1枚
ミニトマト	3粒
きぬさや	5枚
にんにく	1片
水	大きじ3位～
豆乳	50cc
※塩	小さじ1/6
※アサクラ EVO	小さじ2
※ガルム	小さじ1弱
※アサクラパスタ	70g
(動画はファッロのスパゲッティ)	

※EVO はエキストラバージンオリーブオイルの略
※塩はアサクラおすすめのコンチェントラートデルマーレ

【作り方】

- 1) スパゲッティは沸騰した湯に0.5%の塩を入れお湯につかった部分を箸でほぐす
- 2) 鍋に全て浸かったらアルデンテになるまでゆでる
- 3) 野菜を食べやすい大きさに全て切る
キャベツ一口大、たまねぎ厚めにスライス、ミニトマト半分にカット、しいたけはスライス
きぬさやはへたと筋を取り、にんにくはスライスする
- 4) フライパンに全ての野菜を入れ、水少々、EVO, 塩少々を入れて火をつける
- 5) 蓋をして中火で中の水が沸騰するまで煮る
- 6) 沸騰したら弱火にしてかき混ぜ3分煮る
- 7) (お好みで) 豆乳を加え全体に合わせたらガルムを加え火を止めておく
- 8) スパゲッティが茹であがったらざるに取り、ソースに加える
- 9) 強火にしてソースがスパゲッティによく絡んだら皿に盛り付ける