

冷凍とろろJCX使った

ほうれん草とベーコンの とろろクリームパスタ



冷凍とろろJCX
100gあたり: 75.75kcal



< 材料 >

- ・冷凍とろろJCX … 100g
- ・パスタ … 100g
- ・厚切ベーコン … 50g
- ・ほうれん草 … 1/2束
- ・牛乳 … 100cc
- ・粉チーズ … 大さじ1
- ・コンソメ … 5g
- ・ニンニク … ひとかけ
- ・塩コショウ、塩、オリーブオイル … 適量

< 作り方 >

1. ほうれん草は5センチにカットし、ニンニクはみじん切りにする。
2. 水を沸騰させ、適量の塩を加えてパスタをゆでる。
3. みじん切りにしたニンニクとオリーブオイルをフライパンに入れ、弱火で香りが立つまで炒める。
4. ベーコンを加える。火が通ったら、ほうれん草を加えしんなりするまで炒める。
5. 粉チーズ、コンソメ、とろろ、牛乳を加え中火で溶かす。
6. 塩コショウで味を調え、パスタにからめて盛り付けたら完成。



Eastern Foods

イースタンフーズ株式会社