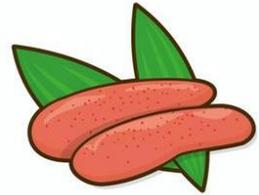


ねぎとたらこのクリームパスタ

<材料：4人分>

スパゲティ麺	4人前
ルウ	小麦粉 小2
	バター 5g
	油 小1強
ベーコン	3枚
玉ねぎ	100g
長ねぎ	50g
しめじ	25g
ほうれん草	40g
たらこ	50g
豆乳	200cc
ガラスープ	200cc
塩	小1
こしょう	少々
チーズ	小2
生クリーム	小1



<作り方>

- ①スパゲティの麺は別鍋で茹でる。
- ②ルウを作る。バターと油を熱し、小麦粉を振りかけて炒める。フツフツと沸いてきたら、やや色がつく程度（薄いクリーム色）まで炒めて火を止める。
- ③食材の下処理をする。ベーコンは短冊切り、玉ねぎは薄切り、長ねぎは斜め切り、しめじは小房に分け、ほうれん草は2~3cm長さ、たらこはほぐしておく。
- ④フライパンでベーコンを炒め、玉ねぎ、しめじ、長ねぎの順に炒める。
- ⑤ガラスープを入れて煮立て、豆乳、調味料を入れる。
- ⑥②のルウを入れて煮て、とろみがついてきたらチーズとたらこを入れる。
- ⑦ほうれん草を入れてひと煮立ちさせる。

手作りのホワイトルウは、意外と簡単に作れますので、ぜひ手作りルウを作ってみてください。

