

大学名	帝京平成大学		作成者	中村、立野、戸口、安永	
レシピ名	トマトに恋したクリームパスタ				
栄養成分（1人あたり）	食塩相当量	2.2	g		
	カリウム	1,012.0	mg		
	エネルギー	748	kcal		
	たんぱく質	31.9	g		
	脂 質	30.1	g		
	炭水化物	81.3	g		
アピールポイント	・濃厚ながらトマトの酸味で重すぎない味わいに仕上げました。 ・トマトジュースを使用することで手軽にトマトの酸味を引き出しました。 ・海老のうまみがソース全体に広がり、味に深みを与えています。 ・トマトクリームソースがパスタによく絡み最後まで美味しく食べられます。				

（ 大人材 2人料 分 ）	スパゲティ （標準的なもの） トマトジュース（食塩添加） 有塩バター ほうれんそう 冷凍むきえび にんにく 固形ブイヨン 普通牛乳	200g 100g 10g（大さじ1弱） 100g（2～3株） 140g 6g（1片） 6g（1～1.5個） 60g（大さじ4）	ナチュラルチーズ 生クリーム マッシュルーム オリーブオイル 薄力粉	40g 60g（大さじ4） 20g（2個） 10g（大さじ1弱） 10g（大さじ1弱）
作り方 （所要時間 30分 ）	① ほうれんそうは、7cm幅に切る。マッシュルームは薄切りにする。 ② にんにくはみじん切りにする。 ③ オリーブオイル、にんにくをフライパンに入れて加熱する。 ④ にんにくの香りがしてきたら、えびを加えて炒める。 ⑤ ほうれん草とマッシュルームを加えて炒める。 ⑥ バターと薄力粉を加え、粉気がなくなるまで炒める。 ⑦ トマトジュース、固形ブイヨンを加える。 ⑧ 弱火から中火で3分煮詰める。 ⑨ 牛乳、生クリーム、チーズを加えて一度沸くまで煮る。 ⑩ 沸騰した湯にスパゲッティを入れ、袋に表示されているゆで時間より1分短くゆでる。 ⑪ ゆで上がったらずるに上げ、湯を切る。 ⑫ ⑨にスパゲッティを加えてあえる。 ⑬ 盛り付ける。			
ポイント	・スパゲッティはソースと絡める際にも火が入るため、ゆで時間に注意が必要です。 ・エビが小さいと小麦粉が多く付着してしまうため、大きめのエビを使用するとよいです。 ・牛乳を加熱しすぎると口当たりが悪くなってしまうため加熱時間に注意が必要です。 ・盛り付けの際に具を上に乗せるようにするとよいです。			