

●かにのトマトクリームスパゲッティ

材料 4 人分 調理時間 20 分

- ・スパゲッティ 360 ～ 400g
- ・かにフレーク 200g
- ・トマト缶 2 缶 (800g)
- ・にんにく (みじん切り) 2 ～ 3 かけ
- ・オリーブオイル 大さじ 3
- ・塩 小さじ 1/2
- ・コンソメキューブ 2 個 (顆粒なら小さじ 2)
- ・生クリーム 200cc
- ・パセリ



- ①フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、弱火で香りが出るまで炒める。
- ②トマト缶を加え炒めトマトの酸味をとばし、塩とコンソメキューブを入れてさらに煮る。
- ③スパゲッティを茹でる (表示時間より 1 分短め)
- ④スパゲッティが茹で上がる直前に②に、かにを入れて、こしょうを入れ、クリームを入れて混ぜる。
- ⑤③の茹であがったスパゲッティを④に入れて全体にソースをからめて器に盛り付け、パセリをふる。