

食物アレルギー
卵・乳・小麦なし

米粉マカロニを使うと麺同士がくっつきにくいよ



1 豆乳クリームパスタ



1人分

エネルギー 267 kcal

たんぱく質 9.3 g

塩分 1.6 g



材料 分量

米粉パスタ	乾30g
たまねぎ	1/16個
しめじ	好きな量
油	大さじ1/2
豆乳	100ml
米粉	大さじ1
塩、コショウ	適量
中華だしの素	小さじ1/2 +適量
鮭フレーク	大さじ1

分量は一人分です

つくいかた

- ① フライパンに油をしき、みじん切りにした玉ねぎを炒める。
- ② 塩、こしょう、中華だしの素（小さじ1/2）を入れ、玉ねぎがしんなりしたら、米粉を入れる。
- ③ しめじ、豆乳を加え、かき混ぜながらとろみがつくまで加熱する。
- ④ 中華だしの素とお湯に溶き、④に加え好みの固さまでのばす。
- ⑤ お湯を切ったら早めにパスタとクリームソースを合わせる。
- ⑥ 皿に盛りつけ、仕上げに鮭フレークをのせる。

