

きのこの和風パスタ ゆずこしょう風味



カロリー: 289 kcal



食塩相当量: 1.3 g



調理時間: 15 分



材料

《 2人分 》

玉ねぎ	1/4個
まいたけ	40g
エリンギ	40g
しいたけ	2個
油揚げ	1/2枚
オリーブオイル	小さじ1
白ワイン	大さじ2
水	50cc
顆粒コンソメ	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
パスタ	120g
塩	適量
柚子こしょう	小さじ1
パセリ(みじん切り)	5g

作り方

1. 玉ねぎは薄切りにする。(きのこは下の硬い部分を切り落とす)。まいたけは小房にわける。エリンギは薄切り、しいたけは四つ割りに切る。油揚げは油抜きをして短冊切りにする。
2. ビタクラフトの鍋を中火にかけオリーブオイルをなじませ 1 を加えて軽く炒め、白ワインを入れてアルコールを飛ばしてフタをする。蒸気が上がり、ペーパーシールがかかれば弱火にして2~3分加熱する。
3. 2 に油揚げ、分量の水、顆粒コンソメ、しょうゆを入れる。
4. パスタを茹でる。深鍋に湯を沸かし、塩とパスタを加えてほぐし再沸騰してからフタをして火を止め、メーカー指定時間までおく。ザルに上げ 3 と和え、パスタの茹で汁を様子を見ながら加え柚子こしょうで味をととのえパセリのみじん切りを加える。