

たらことブロッコリーのクリームパスタ

🕒 調理時間：15分

📌 **ビタミンB12<1日の摂取量クリア>**

🌿 材料 (2人分)



たらこ	30g
ブロッコリー	80g
スパゲッティ	160g
塩	適量
パセリ	少々
【A】	
生クリーム(動物性)	100cc
パルメザンチーズ	大さじ2
卵黄	1個
塩	少々
ブラックペッパー(粗挽き)	少々

🌿 作り方

- 1.ボウルに【A】を混ぜ合わせる。たらこは薄皮からはずし【A】と合わせる。
- 2.ブロッコリーは子房に分ける。鍋にブロッコリーと水50ccを入れてフタをして中火にかけ、蒸気が上がりベーパーシールがかかれば弱火にしてブロッコリーが柔らかくなるまで茹でる。(約3~4分)ザルに上げてみじん切りにして1と合わせる。パセリはみじん切りにする。
- 3.スパゲッティを茹でる。鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩、スパゲッティを入れてほぐし、再沸騰したらフタをして火を止める。(メーカー指定時間に茹で上げる。)
- 4.3のスパゲッティが茹で上がれば2と和えて器に盛りつけパセリのみじん切りを散らす。

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆生クリームは動物性を使用する。
- ◆クリームタイプのソースには、太めのパスタと相性が良い。