



# おいしい お水を使った 「かんたん」 レシピ

彩り鮮やか!濃厚なクリームソースが絶品  
エビとアボカドのクリーム Pasta

クリームソースはどの太さの Pasta にもよく合います。Pasta を変えて、いろいろな味わいを楽しんでみてください。

VOL.13



スマホで動画

## 作り方

- ①最初にクリームソースを作っておく。  
クリームソースの材料  
(牛乳、生クリーム、ブイヨンの素、塩、コショウ)を鍋に入れ、混ぜ合わせる。
- ②強火で加熱し、沸騰する直前で火を止める。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、むきエビを入れて、色が変わるまで強火で炒める。縦半分に切り、厚さ2cmにカットしたアボカドを加え、さらに1分炒める。
- ④③に②のクリームソースを入れ、強火で加熱し、生クリームを加え、沸騰する直前で火を止める。
- ⑤鍋に水と塩少々を入れ、沸騰させ、Pastaをばらしながら入れる。
- ⑥強火で5分ゆでたらPastaをザルにとり、十分に湯切りをし、④のフライパンに入れ、混ぜ合わせる。
- ⑦皿に盛り付け、お好みでパルメザンチーズをかける。

材料(2~3人分)

- Pasta(乾麺) … 240g
- 水 … 適量
- むきエビ(小) … 24尾
- アボカド … 半分
- 生クリーム … 40ml
- オリーブオイル … 30ml
- パルメザンチーズ … 適量

◎クリームソース

- 牛乳 … 250ml
- 生クリーム … 125ml
- ブイヨンの素 … 5g
- 塩 … 5g
- コショウ … 少々



教えて!先生

「Ristorante Abocare」  
料理長 工藤 修さん

## Ristorante Abocare

福島市渡利字岩下1-1  
TEL024-523-5879  
営業時間/ランチ11:00~15:00(ラストイン14:00)  
ディナー18:00~21:30(ラストイン20:30)  
定休日/無休