

1人前：約1060kcal

へべすクリームパスタ

[材料(2人分)]

へべす……………2個
海老……………10尾
アスパラガス……………1束
ペンネ……………200g

豆乳……………100cc
生クリーム……………200cc
塩胡椒……………適量
にんにくみじん切り……………1かけ分
オリーブオイル……………大2

[作り方]

- ①へべすは半分に切って絞っておきます。(飾り用に輪切り2枚を6等分に切り、取り分けておきます。)
- ②鍋に湯を沸かして塩を加えペンネを茹でます。
- ③フライパンでオリーブオイルを熱し、にんにくみじん切りを香りが出るまで炒めます。殻を剥いた海老と3cmの長さに切ったアスパラガスを炒め、豆乳と生クリームを加えて塩胡椒で調味します。
- ④茹で上がったペンネと絡めてできあがり。

