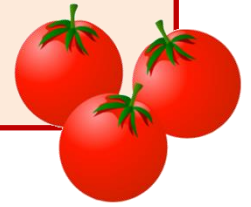
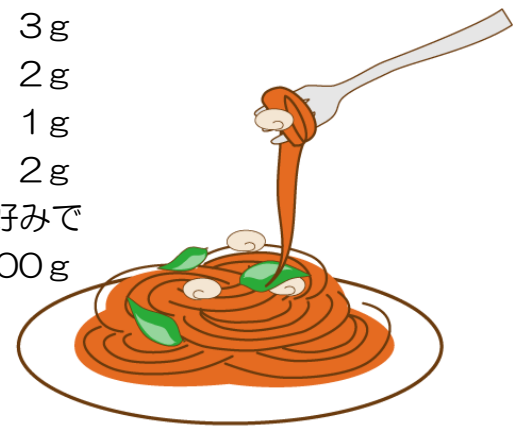


かにクリームトマトソース



【 材料 ~1人分~ 】

| | | |
|---------------|-------|-------|
| ・ 玉ねぎ | | 20 g |
| ・ あらごしトマト（缶） | | 40 g |
| ・ ズワイガニフレーク | | 30 g |
| ・ ニンニク（みじん切り） | | 0.5 g |
| ・ 生クリーム | | 20 g |
| ・ 牛乳 | | 30 g |
| ・ 粉チーズ | | 8 g |
| ・ オリーブオイル | | 3 g |
| ・ 砂糖 | | 2 g |
| ・ 塩 | | 1 g |
| ・ コンソメ | | 2 g |
| ☆ 黒こしょう | | お好みで |
| ◇ パスタ（乾麺） | | 100 g |



【 作り方 】

- ① 玉ねぎとニンニクをみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、そこににんにくを入れ香りを付ける。
※ ニンニクが焦げないように注意する！！
- ③ ②に①の玉ねぎを入れ、少し火が通るまで炒める。
- ④ ③にトマト缶と粉チーズ、砂糖、塩、コンソメを入れ、10~15分程度煮込む。
- ⑤ ④に牛乳、生クリーム、ズワイガニフレークを入れ、ふつふつとするまで火を入れる。
- ⑥ 茹でたパスタの上に⑤をかけ、お好みで上から黒こしょうのトッピングする。

* ワンポイントアレンジ *

- ・ 牛乳の1/2の量を生クリームに置き換えて、生クリームの量を多くすると、より一層コクが増します。
- ・ ④までの工程を利用して、鶏肉を追加したりその他のトマトソースへアレンジすることが可能です。