

# アスパラとベーコンのクリームパスタ



## ■ 説明

給食会取扱物資を使用したオススメレシピです。

## ■ 材料と分量

<1人分>

- ・スパゲティ（-halfカット）...50g
- ・冷凍アスパラ.....30g
- ・カットベーコン.....6g
- ・ニンニク.....少々
- ・豆乳.....50cc
- ・米粉.....5g
- ・コンソメ.....0.7g
- ・塩.....少々
- ・こしょう.....少々
- ・粉チーズ.....3g
- ・オリーブオイル.....5g

## ■ 手順

1. つぶしたニンニクとオリーブオイルを弱火でじっくり炒め、ニンニクがキツネ色になったら取り出し、ベーコンを加え、ベーコンの油をじっくり出す。
2. 米粉を豆乳で溶いておく。
3. 1に豆乳で溶いた米粉、コンソメを加えて、よく混ぜ、とろみが付いたら塩・こしょう、粉チーズを加えて味を調べ、冷凍アスパラを入れる。
4. 茹で上がったスパゲティに3を絡める。