



かぼちゃの豆乳パスタ



材料 2人分

スパゲティ	2束
かぼちゃ	300g
豆乳	200ml
いんげん	2本
ミニトマト	4個
コンソメ	1個
塩	少々
こしょう	少々
オリーブオイル	適量

作り方

- ① かぼちゃはカットしてレンジで軟らかくし、皮を大き目にそいで実を潰す。
- ② 潰したかぼちゃに豆乳を加え、混ぜてからフライパンで加熱する。少しとろみがついたら火を止める。
- ③ そいだ皮は、少量のオリーブオイルでカリッとするまで揚げ焼きにする。
- ④ ゆでたスパゲティを②にからめて再び火にかける。
- ⑤ スパゲティを皿に盛り、ゆでたいんげん、半分に切ったミニトマト、④をそえる。