

ゴロッとお肉の ミジル風味の冷製パスタ



材料:バジルの味付け肉 (若鶏モモ肉)	約300g
パスタ1.4mm	3束
★オリーブオイル又油	適量
★塩・こしょう	適量
牛乳	300CC
生クリーム	200CC
小麦粉	小さじ 1
お好みの野菜	適量

〔例:しめじ・アスパラは、カットし炒める。
ブロッコリーは茹でる。〕

期間:9月1日~9月14日



- ①パスタを茹でる。
ザルにあけて水で冷まし、★を軽くあえる。
- ②味付け肉を炒めて、ある程度火が通ったら
お好みの野菜を入れて、小麦粉小さじ1を
入れて炒める。
- ③②に牛乳・生クリームを入れる。
ヘラでかるくとろみがつくまで混ぜる。
とろみがついたら、火を止めボウルに移す。
- ④氷を入れたボウルに③を乗せて冷ます。
冷めたら、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤パスタをお皿に盛り、ソースをかけて
できあがり。

お好みで、バルメザンチーズ
温たまをのせれば、おいしいよ!!

