

いつものパスタをアレンジ 揚げパスタでおもてなし



■ 材料 ■

カペリーニRENATA 2個/むきえび 100g/玉ねぎ 中1個/にんにく 1片/アボカド 3/4個/オリーブオイル 大さじ2/小麦粉 小さじ2/牛乳 200ml/コンソメキューブ 1/4/アーモンド 適量

■ 下準備 ■

むきえびは背わたをとっておく

■ 作り方 ■

1. 油でカペリーニを色付くまで揚げる
2. 玉ねぎ、にんにくをみじん切り、えびはぶつ切り、アボカドは1cmほどの角切りにしておく（※飾り用のえびとアボカドを少しわけておく）
3. フライパンにオリーブオイル、にんにく、玉ねぎ、えびを入れ中火で焦げつかないように炒め、玉ねぎがとろっとしてきたら、小麦粉を加えて炒める
4. (3)に牛乳とアボカドを加え、とろみがつくまで煮詰める
5. コンソメキューブ、塩2つまみ（分量外）で味を調べ、器に盛りつけ、仕上げにわけておいたアボカドとえびを飾り、お好みでオリーブオイル（分量外）とアーモンドを散らしたら完成

La-Cocina では季節のレシピを無料配布中
http://la-cocina.jp にてプリントアウトできます*

recipe by Oisy!料理教室
http://oisyyy.wix.com/oisy