

虹クリームパスタ



☆材料4人分

にじます……………4尾
パスタ……………300g
生クリーム……………200g
黒こしょう …… 少々
バジル …………… 適量
コンソメ……………2個
バター …………… 50g
玉ネギ …………… 半分
粉チーズ …………… 少々
塩 …………… 適量

おすすめポイント

にじますを入れた時、しっかりほぐす!!

☆作り方

- ① にじますをさばく。(バジルと塩をかける)
- ② 玉ネギをみじん切りにする。
- ③ パスタをゆでる湯をわかし、塩を入れる。
- ④ ②をバターで炒め、にじますを入れ、ほぐす。
- ⑤ ③にパスタを入れる。
- ⑥ ④に生クリームを入れる。
- ⑦ ⑥に水をきったパスタを入れ、からめる。
- ⑧ ⑦にきざんだコンソメを入れ、混ぜる。
- ⑨ 皿に盛りつけ、上から粉チーズ、バジルをかける。

生徒の感想

楽しかったけど魚をさばくのは、とても大変でした。でもおいしくできたのでよかったです。

富士根南中学校
(H24 2年生)3組4班