

とうにゅう 豆乳スパゲッティ



ざいりょう 材料【4～5人分】

スパゲッティ	約400g	サラダ油 <small>あぶら</small>	少々 <small>しょうしょう</small>	
ベーコン	150g	豆乳 <small>とうにゅう</small>	100cc	
たまねぎ	1.5個	塩 <small>しお</small>	少々 <small>しょうしょう</small>	} A
じゃがいも	大2個	白ワイン <small>しろ</small>	おお大さじ1	
にんじん	大1/2本	こしょう	少々 <small>しょうしょう</small>	
マッシュルーム	5～10個	片栗粉 <small>かたくりこ</small>	適量 <small>てきりょう</small>	
とうもろこし	50g	鶏がらスープ <small>とり</small>	適量 <small>てきりょう</small>	

～ 作り方 ～

- ① ベーコン、マッシュルームは食べやすい大きさに、たまねぎ、じゃがいも、にんじんは細切りにしておく。
- ② スパゲッティは硬めに茹でておく。
- ③ フライパンを熱して油をひき、たまねぎ、じゃがいも、にんじんを炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、マッシュルーム、とうもろこし、調味料Aを加えて煮込んだ後、火を弱めて豆乳を加え、味を調える。
- ⑤ スパゲッティと合わせて煮込み仕上げる。

大豆は『畑の肉』といわれるほどタンパク質を多く含んでいます。具だくさんのソースに豆乳を入れてまろやかに仕上げました。

