

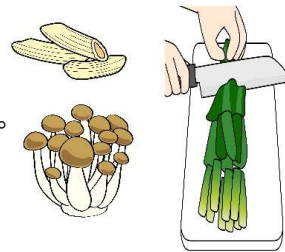
きのことパンネのクリーム煮

【材料】：4人分

・オリーブ油	適量	～調味料～	
・おろしにんにく	1g	・コンソメ	2g
・玉ねぎ	90g	・白ワイン	2g
・ロースハム	30g	・塩	少々
・ぶなしめじ	110g	・こしょう	少々
・パンネ	60g	・生クリーム	60g
・ほうれん草	50g		
・とろけるチーズ	10g		

《下ごしらえ》

- ①玉ねぎは、3mm位の幅でスライスする。
- ②ロースハムは、せん切りにする。
- ③ぶなしめじは、石づきをとり、ほぐしてさっと洗う。
- ④パンネは硬めに茹でておく。
- ⑤ほうれん草は茹でて水を切り、2cm位に切る。



《作り方》

- ①フライパンにオリーブ油を入れて熱し、にんにく、玉ねぎ、ロースハムを炒める。
- ②ぶなしめじを入れてさっと炒めたら、調味料を加える。
- ③とろけるチーズも加え、パンネを入れて、弱火でトロツとなるまで煮込む。
- ④最後にほうれん草を加えてかき混ぜ、仕上げる。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
158	5.1	8.6	0.8

※1人当たり

調理のポイント

- ★おろしにんにくは、チューブに入っているもので大丈夫です。
- ★パンネは、煮込むので硬めに茹でましょう。

