

ペンネ入り!

きのこたちの「クリームスープ」

【材料 4人分】

ペンネ……………	80g	オリーブオイル ……	大さじ2
オリーブオイル ……	小さじ1	小麦粉 ……………	大さじ1
きのこ類……………	合計320g	牛乳 ……………	500cc
(椎茸、しめじ、舞茸、エリンギなど)		塩 ……………	小さじ1/2
タマネギ……………	100g	コショウ ……………	少々
ベーコン……………	35g位	パセリ……………	少々

1人分 栄養量

•エネルギー	293.7kcal	•脂質	16.5g
•たんぱく質	10.3g	•塩分	0.9g



一旦火を止め、小麦粉を入れ全体をよく混ぜます。
★ここがポイント
焦げたりダマにならないように必ず火を止めてください。



ペンネは標示通りに茹で、オリーブオイル小さじ1を絡めておきます。



全体を混ぜながら牛乳を少しずつ加えます。牛乳が全部入ったらペンネを入れ、塩コショウで調味します。



タマネギはスライス、きのこ類は食べやすい大きさにほぐします。
ベーコンは1センチ幅に切っておきます。



弱めの中火で牛乳を沸騰させないよう混ぜながら、とろみがつくまで煮れば完成です。器に盛り付けパセリをふっってお召し上がりください。



火にかけない状態で、厚手の鍋にオリーブオイル大さじ2を入れ、ベーコンとタマネギを混ぜます。次に中火でタマネギが透きとおるまで炒めたら、きのこ類を加えきのこがしんなりするくらいまで炒めます。

