

かにとほうれん草のクリームスパゲッティ



かにとたっぷり加えた、ぜいたくなスパゲッティ。焦げやすいホワイトソースは温度調節機能を使って真っ白でなめらかに作りましょう。

材 料

(2人分)

かきのむき身・・・・・・・・・・・・・・・・ 80g
ほうれん草・・・・・・・・・・・・・・・・ 1/2束
オリーブ油・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
塩・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
スパゲッティ・・・・・・・・・・・・・・・・ 160g
(ホワイトソース)
バター・・・・・・・・・・・・・・・・ 20g
小麦粉・・・・・・・・・・・・・・・・ 20g
牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・ 1と1/4カップ
塩・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々

作り方

- ① ほうれん草は塩少々(分量外)を加えた熱湯で色よくゆで、水にとって水気を軽く絞り、2cm長さに切って水気をよく絞る。
- ② ホワイトソースを作る。フライパンをコンロにのせて揚げ物温度調節スイッチを押して130～140℃に設定し、バターを入れて溶かす。
- ③ バターが溶けたら、小麦粉をふり入れて木べらで炒める。粉っぽさがなくなり、さらとなるまで炒めたら、牛乳を一気に加えてなめらかになるまで混ぜ合わせ、軽く塩、こしょうをする。
- ④ スパゲッティは塩(分量外)を多めに加えた熱湯で袋の表示通りにゆでる(コンロタイマーを使えば、ゆですぎの心配がありません)。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を中火で熱し、かきのむき身をさっと炒め、ほうれん草も炒めて軽く塩、こしょうをする。
- ⑥ ゆで上がったスパゲッティをざるに上げて5のフライパンに加え、ホワイトソースも加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

揚げ物温度調節スイッチで130～140℃に設定し、バターを焦がさずに溶かしてから、粉を加えて手早くしっかりと混ぜ合わせます。