

## 海老とえんどうの春クリームパスタ

えんどう豆と春キャベツ。そしてプリプリ海老をIHクッキングヒーターを使ってフレッシュな味わいのパスタに。ビタミンCやUが豊富な春キャベツの旨味と生クリームのほのかな甘味がマッチしたあっさりヘルシーな一品です。パスタを美味しく茹でるには、たっぷりのお湯で茹でるのがポイント。IHクッキングヒーターは立ち上がり早くハイパワーだから、たっぷりのお湯でも驚くほど早く沸騰。誰でも美味しく茹で上げることができます。海老のだしと生クリームが春野菜の香りを美味しくさせるソースになり、さわやかな独特の味を演出。さあIHクッキングヒーターで、匂が香る春のヘルシーパスタを味わってみませんか。

●エネルギー(1人分) 778kcal  
●たんぱく質: 38.7g ●脂質: 33.8g  
●炭水化物: 74.0g ●塩分: 2.7g



## 材料(4人分)

スパゲティ(1.5mm) 300g  
無頭エビ 32尾  
えんどう豆(剥き身) 80g  
春キャベツ 1/6玉  
ニンニクのみじん切り 1片分  
タマネギ 1個  
牛乳 1cup  
生クリーム 1cup  
オリーブオイル 大さじ2  
パルメザンチーズ 大さじ2  
小麦粉 適量  
塩、コショウ 各適量  
パセリのみじん切り 適量

## 調理手順

IH Cooking Heater Recipe

- 1 エビの背わたを取り、塩、コショウして小麦粉をまぶします。
- 2 タマネギは5mm厚さのスライス、キャベツは一口大に切ります。
- 3 鍋にたっぷりのお湯を沸かしてタイマーを6分にセットし、1%の塩を加えた中で茹で上げます。(途中、残り時間が2分になったらえんどう豆を加えます。)



## POINT!

えんどう豆を鍋に加えるタイミングをずらすことで、ひとつの鍋で茹でることができます。

- 4 フライパンにオリーブオイルとニンニクを熱し、1.のエビ、タマネギを炒めて、牛乳、生クリームを加えて煮立てます。



## POINT!

牛乳を少しずつ加えて、エビの表面の小麦粉をのばしていきましょう。

- 5 パルメザンチーズ、塩、コショウで味付けして煮詰め、濃度が出てきたら3.を加えて和えます。



## POINT!

とろみが出るまでしっかりと煮詰めてください。IHクッキングヒーターならフライパンの周囲が熱くないので、鍋肌に飛び散ったソースが焦げ付きません。

- 6 器に盛り付け、パセリのみじん切りをふります。  
※パセリの代わりに木の芽を飾るとより春らしくなります。

【調理時間20分】