

「菜幸の1皿」レシピ

Kさんのレシピ

フライパンでクリームパスタ

【材料 1人分】

スパゲティ	60g
水	200ml
牛乳	100ml
ブロッコリー（冷凍）	70g
玉ねぎ	30g
むきえび（冷凍）	40g
シチューの素	大さじ3
黒コショウ、塩	少々
お好みで粉チーズ	

【作り方】

- ① 玉ねぎをスライスする。
- ② フライパンに水を入れ、沸騰したら2つに折ったスパゲティ、ブロッコリー、玉ねぎ、むきえびを入れて煮る。
- ③ スパゲティが柔らかくなってきたらほぐし、シチューの素と牛乳を加え、かき混ぜる。
- ④ スパゲティを好みの硬さに仕上げ、黒コショウ、塩で味をととのえる。
※ 水分が少ない時は、水か牛乳で調整する。

💰 1人分のおおよその値段 220円

★ 一人暮らしの10代・20代におすすめ

【オススメコメント】

冷凍食品を多く利用しているので、お手軽に作れます。

フライパンひとつで洗いものも少なく、片付けも簡単です。

