

# シーフードトマトクリームスパゲティ



野菜を炒めるときに小麦粉をふり  
いれながら炒めれば、ルーを  
作らなくてもとろみが出ます。  
その場合は★サラダ油は  
不要です。

| 材料（5人分）  |           | 切り方                 | 作り方                                                         |
|----------|-----------|---------------------|-------------------------------------------------------------|
| サラダ油     | 大さじ1      | みじん<br>たんざく<br>スライス | ～下準備～                                                       |
| ゆで塩      | 適量        |                     | ・えび・いかは白ワインに<br>漬けておく。                                      |
| スパゲティ    | 300g      |                     | ・トマト缶はつぶすかミキサー<br>にかけておく。                                   |
| サラダ油     | 大さじ2      |                     | ①★でルーを作る。                                                   |
| にんにく     | 1かけ       |                     | ②サラダ油で、にんにく～<br>マッシュルームを炒め、<br>トマト缶、トマトピューレを<br>入れてしっかり煮込む。 |
| ベーコン     | 25g       |                     | ③いか、おきえびを加える。                                               |
| たまねぎ     | 200g（約1個） |                     | ④①のルーと牛乳を入れて<br>煮込む。                                        |
| マッシュルーム缶 | 35g       |                     | ⑤生クリームを入れて煮込む。                                              |
| ホールトマト缶  | 200g      |                     | ⑥サラダ油でゆでたスパゲティ<br>を炒め、からませる。                                |
| トマトピューレ  | 50g       |                     | ⑦⑥の上に⑤をかけて完成。                                               |
| トマトケチャップ | 40g       |                     |                                                             |
| 塩        | 小さじ1      |                     |                                                             |
| こしょう     | 少々        |                     |                                                             |
| 牛乳       | 170ml     |                     |                                                             |
| ★サラダ油    | 大さじ1・1/2  |                     |                                                             |
| ★小麦粉     | 大さじ2強     |                     |                                                             |
| いか       | 40g       |                     |                                                             |
| おきえび     | 60g       |                     |                                                             |
| 白ワイン     | 小さじ2      |                     |                                                             |
| 生クリーム    | 大さじ1・1/2  |                     |                                                             |