

カリブロのクリームスパゲッティ 材料（4人分）

スパゲッティ	300g	生クリーム	200cc
塩	適宜	いかの塩辛	120g
カリブロ	280g	白ワイン	大さじ2
しめじ	100g	塩・こしょう	少々

【作り方】

- ①カリブロは小房に分けておく。しめじは石づきを取り、小房に分けておく。
- ②フライパンに生クリームといかの塩辛を煮立て、白ワインを加えて、ソースを作っておく。
- ③たっぷりのお湯を沸かし、塩を加えてスパゲッティを茹で、火を止める2～3分前にカリブロとしめじを加えて、一緒に茹で上げ、ざるに取り出す。これを②に加え、手早く混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を整えて、器に盛る。



エネルギー	565kcal	タンパク質	19.9g
脂質	24.3g	塩分	2.3g

（協力：信愛女学院短期大学）