



## かぼちゃのクリームパスタ

ほっこり甘い×濃厚クリーミー。秋を味わうひと皿 ホクホクと甘いかぼちゃの自然な甘みと、生クリームのまろやかさが絶妙にマッチした贅沢な味わい。セージの上品な香りとにんにくの香ばしい風味、粉チーズのコクが全体を引き立て、レストランのような本格的な仕上がりを演出します。

### 使用商品

#9 スパゲッティーニ 1.55mm 500g

(2人分)

- ・スパゲッティーニ 160g
- ・かぼちゃ 180g (約1/8個)
- ・玉ねぎ 60g (約1/3個)
- ・にんにく 1片
- ・生クリーム 100ml
- ・粉チーズ 適量
- ・バター (食塩不使用) 10g
- ・オリーブオイル 小さじ2~3

**材  
料**  
・塩 少々  
・セージの葉 2枚

① かぼちやは種を取り除き、皮を部分的にむいて1cm弱の幅のくし形に切る。玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。

② かぼちやにラップをかけ、600Wの電子レンジで約3分加熱する (箸がすっと通るまで)。

③ 水に対して1%の塩を加えたお湯で、スパゲッティーニを表記の時間通りにゆでる。

④ フライパンにバターを入れて熱し、かぼちやの両面に焼き目がつくまで焼く。一度取り出しひておく。同じフライパンをきれいに拭き、オリーブオイルを入れて玉ねぎがしんなりするまで炒める。

⑤ セージの葉とにんにくを加えて炒め、にんにくがきつね色になったら生クリームと焼いたかぼちやを加えて煮立てる。

**手  
順**  
⑥ パスタのゆで汁大さじ2杯とパスタを加えて混ぜ合わせる。  
⑦ 塩と粉チーズを加えて全体を混ぜ合わせ、器に盛りつける。