



全粒粉スパゲッティのアボカドクリームソース

森のバターアボカドでまろやかな味わい 全粒粉スパゲッティのアボカドクリームソースは、健康的でありながらクリーミーな味わいが特徴です。新鮮なアボカドを用いて作られた滑らかなソースが、スパゲッティとの相性抜群で、豊かな風味を楽しめます。アボカドに含まれる健康に良い脂肪や栄養素が溶け込んでおり、満足感も得られます。また、アボカドのクリーミーさが全粒粉パスタの風味を引き立て、ヘルシーな食事を楽しむことができます。

使用商品

- セナトーレ・カッペッリ 全粒粉スパゲッティ
- アーリオ エクストラ・ヴァージン・オリーブオイル

(2人分)

- スタジオーニ全粒粉スパゲッティ 160g
- アボカド(スライス).... 1個
- 玉ねぎ(スライス).... 1/2個
- じゃがいも.... 小1個
- コンソメ.... 1個
- 牛乳.... 200ml
- 水.... 300ml
- 塩こしょう.... 適量
- オリーブオイル.... 適量

材料

- 粉チーズ.... 適量

① 玉ねぎ、じゃがいも、コンソメ、水を加え柔らかくなるまで煮る。

② (1)にアボカドを加えミキサーで混ぜる。

③ 鍋に戻し牛乳を加え塩こしょう、粉チーズで味を調整する。

手順 ④ 全粒粉パスタを時間通りにゆで、(3)のソースと和えて完成。