



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

- ・ ジャがいも.... 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、ジャガイモ、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。