

優秀賞



## 「肝いり!かますのクリームパスタ」

主とする魚介類名：サザエ、カマス

材 料(パスタ2人分)

|                |               |
|----------------|---------------|
| サザエ(肝のみ) 2個分   | 塩、こしょう、タイム少々  |
| カマス …………… 2尾   | スパゲッティー…200g  |
| ほうれん草 …………… 2株 | しょうゆ …………… 少々 |
| しめじ …………… 20g  | (お好みで粉チーズ、生   |
| バター …………… 20g  | クリーム少々)       |
| 小麦粉 …………… 20g  | 塩・こしょう …… 適量  |
| 牛乳 …………… 400cc |               |



## 作り方



① サザエを立て塩で20分ゆでる。(または、つぼ焼きにする)

② バターを炒め小麦粉を加え、牛乳を加えホワイトソースを作り、サザエの肝をすりつぶしたものを加える。

③ カマスに塩・こしょう・タイムをまぶし、両面3分ずつ焼き身をほぐす。



④ フライパンにしめじを入れ炒め②を加え、ほうれん草5cmに切ったものを入れる。塩・こしょうで味をととのえる。

⑤ アルデンテにゆでたスパゲッティーを④に加え盛り付ける。

