「エビとしらすの豆乳クリームパスタ」

主とする魚介類名：シラス、サクラエビ、赤足エビ

材 料（パスタ2人分）

エビの殻…… 10尾分	しょうゆ ……小さじ1
にんにく …… 1片	ゆでシラス…… 10g
サクラエビ（乾燥）・7g	青ネギ…… 少々
豆乳 …… 100ml	パスタ ……160g
水 …… 400ml	
塩 ……小さじ1	

作り方

❶エビの殻をむく。
❷にんにくをたたく、青ネギを小口切りにする。
❸フライパンでにんにくを炒め、香りがでたら殻を入れつぶしながら炒める。
❹香ばしくなったら、水を入れ沸かし煮詰める、灰汁をとり、ミキサーにかける。（塩小さじ 1/2 も入れる）
❺ミキサーでかくはんしたら、細かい網（パソワ）で裏ごしする。（ミキサーにかけるときは、粗熱をとる）
❻フライパンでサクラエビをいり焼き、香ばしくなったら、エビ出汁と豆乳を入れ煮詰める。
❼鍋で水を沸かし、パスタをゆでる。
❽ソースに塩小さじ 1/2、しょうゆとシラスを入れる。水溶きコーンスターチでとろみをつける。とろみがついたらパスタを入れてからませる。
❾からめたら、器へ盛り、シラスをのせ、ネギをかけて完成。