

作品名	華麗なたらこクリームスパゲッティ		
ポイント	<p>カレー粉はカレー味にならない程度にやや少なめに使います。たらことブロッコリーを先に炒めておくことで、食感や香りを際だてます。薄切りにしたじゃがいもを煮崩すことと、牛乳を大量に加えたソースの中で麺をゆでることでとろみをつけて、小麦粉を使う手間を省きます。隠し味はナツメグと鷹の爪。生クリームで味がまとまります。</p>		
材料	牛乳 700ml		
4人分	スパゲッティ・・・300g にんにく・・・1かけ 玉ねぎ・・・1個 たらこ・・・2はら ブロッコリー・・・茎の部分 マイタケ・・・1パック じゃがいも・・・2個 パプリカ(赤)・・・1/2個	バター・・・10g 鷹の爪(輪切り)・・・2個分 カレー粉・・・小さじ2 牛乳・・・700ml 生クリーム・・・200ml ナツメグ・・・適量 塩・・・適量 サラダ油・・・適量	紫キャベツの目・・・1パック 黒こしょう・・・適量
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① ニンニクは細かいみじん切り、玉ねぎは薄切り、たらこはざく切り、マイタケは細くさく。 じゃがいもとブロッコリーは薄切り、パプリカは粗みじん切りにし、紫キャベツの芽の根を切り洗う。 ② フライパンに油、バター、にんにくを入れ、にんにくがきつね色になるまで熱し、玉ねぎ、たらこ、鷹の爪、ブロッコリーの茎を入れ、たらこに焼き色をつけてポウルに移す。 ③ フライパンに油、マイタケ、じゃがいもを入れ、透明感が出るまで炒め、カレー粉を加え、香りがしたら水を入れて蓋をし、蒸し煮にする。 ④ 煮詰めながら数回に分けて牛乳を入れる。 ⑤ ④にナツメグを入れる。たらこの塩分を考えて薄目の味つけで塩を入れる。 ⑥ スパゲッティをゆで、5分ほどで⑤のフライパンに移す。 ⑦ ⑥にパプリカを混ぜ、②のポウルに入っている具も混ぜる。 ⑧ 生クリームを加え、一混ぜし、器に盛り付けたら紫キャベツの目を飾り、挽きたての黒こしょうをかける。 		
写真			