



アボカドと小エビの クリームパスタ

森のバターと称されるアボカド。脂肪分の多くは不飽和脂肪酸のため血中の悪玉コレステロールを減らしてくれます。ビタミンもB群・Eを筆頭に多種類を含んでおり、健康・美容をサポートします。

1. 具材の準備をする

エビは背ワタを取り除き、塩・コショウをふる。アボカドは皮と種を除き、半分をフォークなどでつぶす。残り半分は1 cm程度の角切りにする。プチトマトはヘタを取って半分に切る。

2. ソースを作る

フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたニンニクを入れ、エビを炒める。香りが出てきたらつぶしたアボカド、生クリーム、粉チーズを加え、とろみがつくまで加熱する。

3. 仕上げる

茹であがったパスタ、角切りのアボカド、プチトマトを加えて手早くソースに絡め、塩・コショウで味を整える。

Point!

栄養価を逃さぬよう
仕上げの加熱は短時間で