



わたりがにのトマトクリームパスタ



調理時間
30分

カロリー
751kcal

野菜摂取量
56g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(2人分)

パスタ(リングイーネ)	160g
わたりがに(小さめ)	2匹
にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ2
白ワイン	60cc
生クリーム	100cc
トマトソース(市販のもの)	100cc
塩・こしょう(黒粗びき)	各少々
イタリアンパセリ	適量

作り方

1. フライパンに、オリーブオイルとにんにくを入れて**中火**にかけ、香りが出てきたら、にんにくを取り出す。
2. (1)にわたりがにを入れ、両面を焼く。白ワインをまわし入れ、ふたをして**弱火**にし、蒸し焼きにする。
3. (2)に、生クリーム、トマトソース、塩、こしょうを加えて味を調え、火をとめる。
4. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したらパスタを入れてよくほぐす。再沸騰したら、ふたをして火をとめる。パスタの指定時間を目安にして、余熱でゆで上げる。
5. ゆで上がったパスタを(3)に入れて、からめる。
6. 器に盛って、イタリアンパセリを飾る。

下準備

- わたりがにの足は切り落とし、甲羅は食べやすく切る。
- にんにくは、包丁の腹でつぶしておく。

レシピで使用しているビタクラフト商品の紹介



ビタクラフト ウルトラ両手ナベ5.5L深型

弱火で長時間煮込む料理に人気の多層鍋です。スープストックやポトフ、麺を茹でるのにも活用していただけます。人気の高い5.5L両手ナベの深型タイプです。



ビタクラフト ウルトラフライパン27.0cm

焼き物、炒め物、卵料理、無水・無油調理からオープン料理まで、幅広く利用できるフライパンです。内径25.5cmのナベのフタとしても使用できます。