

豆乳で戻したジャンボ^{ほし}乾しいたけのパスタ



豆乳を吸った乾しいたけは、まろやかで濃厚な味わいになり、洋風のパスタにもよく合います。

また、乾しいたけはカルシウムの吸収に必要なビタミンDがたくさん含まれているうえに、食物繊維がたっぷりで食べ応えも抜群ですので、ダイエット中だけどパスタが食べたい！という方にもおすすめのレシピです。

〔材料〕 4人分

乾しいたけ(ジャンボ)	3枚	}	乾しいたけ 戻し用
豆乳	300cc		
水	100cc		
にんにく	1片		
ベーコン	60g		
アスパラガス	2本		
オリーブオイル	大さじ2杯		
パスタ	160g		
きざみ昆布 (塩昆布でも可)	1g		
味噌	小さじ1杯		
塩コショウ	適量		

〔作り方〕

- ① 乾しいたけは軽く水洗いし、豆乳と水を合わせた中に浸し一晩を目安に戻す
- ② ①をスライスし、にんにくはみじん切り、ベーコンは1cmの長さに切りアスパラは斜めに薄く切る
- ③ 大き目の鍋にお湯を沸かし沸騰したら塩とパスタを入れてゆで始める (ゆで時間はパスタの種類に合わせる)
- ④ プライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、ベーコンとしいたけ、アスパラを炒める。戻し汁と昆布を入れ弱火にし、味噌を加える
- ⑤ ゆでたパスタと合わせ、塩コショウで味を整える