



イクメンスタートアップ講座

当日のパパごはん レシピ紹介



●ベーコンとアスパラのクリームパスタ

材料

パスタ 200 グラム 生クリーム (植物性) 200ml 豆乳 100ml アスパラ 4 本 ベーコン 4 枚 にんにく 1 かけ
オリーブオイル 大さじ 2 塩 小さじ 1/2 パスタ茹で汁 パスタ 100g に対して 1 リットル お湯 1 リットル に対して 塩 10g

- 1 : パスタ茹で用のお湯を用意
- 2 : にんにく・ベーコンをオリーブオイルで軽く炒める
- 3 : 生クリームと豆乳を加え煮立ったら塩小さじ 1/2 を加え味をみる
(ここで粉チーズを加えても良い)
- 4 : パスタを茹でる
- 5 : 茹で上がり時間の 3 分前にタイマーをセットし、鳴ったらアスパラを加えタイマーを 1 分にセット 鳴ったらパスタとアスパラを上げソースのフライパンに加え弱火でじっくり合わせる。 食べる時に黒胡椒を振る

Papa's ワンポイントアドバイス



パスタは少し硬めにゆでて、炒める際にじっくりと具と一緒に煮ることで、おいしさがUP しますよ！



●野菜たっぷりスープ

材料

人参 1本 ジャガイモ中 2個 玉ねぎ 1個 アスパラ 4本 にんにく 1かけ ベーコン 4枚 水 500ml
塩 小さじ 1 胡椒 少々 オリーブオイル 大さじ 1

1：野菜とベーコンを炒めて水を加え弱火で煮る

2：火が通ったら塩と胡椒で味を調える。

え！？これだけ？とビックリな皆さん。

これだけでとっても優しい味のスープが仕上がっちゃうんです！



Papa's ワンポイントアドバイス

パスタの時に使った材料をそのまま転用しているのがポイント！日常のご飯にもこのテクニックは有効ですね！