



# コーンクリームパスタ

## 材料と分量(2人分)

\*各人、食べる量により異なります。

高崎生パスタ・・・220g

とうもろこし・・・1本

玉ねぎ・・・1/2個

コンソメ・・・3g

牛乳・・・200cc

塩・・・適量

胡椒・・・適量

粉チーズ・・・適量

黒胡椒・・・適量

オリーブオイル(炒め用)・・・適量



## 作り方

- ① とうもろこしをそいで、芯もとっておく。
- ② とうもろこし(粒+芯)と玉ねぎをオリーブオイルで炒める。
- ③ ②にコンソメ・胡椒・牛乳を入れ、煮込む。
- ④ ③を茹でた高崎生パスタにかけ、最後に粉チーズ・黒胡椒を好みでかける。

## ★わが家ならではの工夫したポイント★

夏に味が良いとうもろこしを使い、ややまろやかな味わいにして、子供にも喜んでもらえたらと思いました。

## 【 審査評価 】

とうもろこしの芯を具材と炒め煮ることにより旨味が増え、まろやかなクリームソースとなっていました。とうもろこしの芯から旨味が出る事を知り、食材すべてを無駄にせず、大切に食べようと感じるレシピでした。

