

かぼちゃとゴルゴンゾーラのフェットチーネ

<主な材料・2人分>

かぼちゃ	200g
フェットチーネ	150g
ゴルゴンゾーラ	100g
生クリーム	100ml
黒こしょう	少々
オリーブオイル	適量
セルフィーユ	適量
塩	適量



<作り方>

- ① かぼちゃは種とワタをとって、皮をむき 1 cm角に切る。軟らかくなるまで茹で水けを切る。
- ② ゴルゴンゾーラは半分は細かく切り、半分は 1 cm角に切る。
- ③ ①に生クリームを入れながらミキサーにかけ、滑らかにする。
- ④ フライパンに③を入れ、一度沸騰させ、火を止め、細かく切ったゴルゴンゾーラを入れて溶かす。
- ⑤ 別の鍋にたっぷりの湯に塩を入れ、フェットチーネを袋の表示よりも短めにゆで、水けを切る。オリーブオイルを絡めておく。
- ⑥ ④に⑤を入れて、味を見ながら黒こしょうと塩を入れ絡ませる。
- ⑦ 器に盛る。1 cm角に切ったゴルゴンゾーラを飾り、セルフィーユを添える。

エネルギー 784 kcal 蛋白質 23.4 g 塩分 3.2 g