

フライパンひとつで簡単にできる！



## 豆乳スープパスタ



### ★材料★ (2人分)

パスタ	100 g
トマト	200 g
むき海老	60 g
塩	少々
豆乳	200ml
水	200ml
にんにく(みじん切り)	1片分
コンソメスープの素	1/2個
黒こしょう	少々
しょう油	小匙1
粉チーズ	小匙2
オリーブ油	小匙1

カロリー	蛋白質	脂質	食塩相当量
332 kcal	17.3 g	7.3 g	1.3 g



### ■作り方

- ①トマトは粗いみじん切りにする。
- ②むき海老は塩を少々振り、もみ洗いした後水で流し、キッチンペーパーで水気を除いておく。
- ③フライパンにオリーブ油を敷き、にんにくを入れて火にかける。
- ④水と①のトマトを入れ、沸騰したらコンソメスープの素と半分に折ったパスタを加える。  
途中②のむき海老を加える。パスタは表示時間より2分長く茹でる。  
最後に豆乳としょう油を入れ、ひと煮立ちしたら出来上がり。
- ⑤スープ皿に盛り、黒こしょうと粉チーズを振る。