

Ham



家でも
できちゃう!

カロリー総量 444kcal
塩分 2.4g
(1人分)

生ハムの根菜ポタージュの美肌タリアテッレ

| | | | | |
|--------------|---------|------|----------------|-------|
| 材 料 [2人分] | 生ハム | 6枚 | 水 | 300cc |
| | じゃがいも | 2個 | 牛乳 | 200cc |
| | ごぼう | 1/4本 | 味噌 | 小さじ2 |
| | レンコン | 150g | タリアテッレ(平打ちパスタ) | 180g |
| | しょうが | 1片 | 塩、こしょう | 適量 |
| | オリーブオイル | 大さじ1 | イタリアンパセリ | 適量 |

- 作り方**
- ①じゃがいもは皮をむいて薄切りする。ごぼう、レンコン、しょうがはみじん切りにし、ごぼう、レンコンは酢水にさらしておく(酢と水は分量外)。
 - ②フライパンに半量のオリーブオイルを引いて中火にかけ、ごぼう、レンコン、しょうがをさっと炒めたら、水とじゃがいもを加えてじゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
 - ③②をマッシャーでつぶし、牛乳、味噌を加えて温めたら、ゆでたタリアテッレと残りのオリーブオイルを加え、塩、こしょうで味を調える。
 - ④器に盛り、生ハムをのせてイタリアンパセリを添える。