# かにとほうれん草のクリームスパゲッティ



| 材料 | (2人分) |
|---|---|
| かにのむき身 | 80g |
| ほうれん草 | 1/2束 |
| オリーブ油 | 大さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| スパゲッティ | 160g |
| (ホワイトソース) | |
| バター | 20g |
| 小麦粉 | 20g |
| 牛乳 | 1と1/4カップ |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |

## 作り方

1. ほうれん草は塩少々(分量外)を加えた熱湯で色よくゆで、水にとって水気を軽く絞り、2cm長さに切って水気をよく絞る。
2. ホワイトソースを作る。フライパンをコンロにのせて揚げ物温度調節スイッチを押して130～140度に設定し、バターを入れて溶かす。
3. バターが溶けたら、小麦粉をふり入れて木べらで炒める。粉っぽさがなくなり、さらっとなるまで炒めたら、牛乳を一気に加えてなめらかになるまで混ぜ合わせ、軽く塩、こしょうをする。
4. スパゲッティは塩(分量外)を多めに加えた熱湯で袋の表示通りにゆでる(コンロタイマーを使えば、ゆですぎの心配がありません)。
5. フライパンにオリーブ油を中火で熱し、かにのむき身をさっと炒め、ほうれん草も炒めて軽く塩、こしょうをする。
6. ゆで上がったスパゲッティをざるに上げて(5)のフライパンに加え、ホワイトソースも加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

かにをたっぷり加えた、ぜいたくなスパゲッティ。 焦げやすいホワイトソースは温度調節機能を使って真っ白でなめらかに作りましょう。

揚げ物温度調節スイッチで130～140度に設定し、バターを焦がさずに溶かしてから、粉を加えて手早くしっかりと混ぜ合わせます。

監修 武蔵裕子