

미역 크림 파스타



재료
및
1인
분량

- ❖ 주재료
 - 스파게티면 35g
 - 생미역 25g
 - 건새우 5g
 - 양파 20g
 - 양송이버섯 15g
 - 우유 100mL
 - 생크림 100mL
- ❖ 부재료
 - 다진마늘 5g
 - 올리브유 5mL
 - 소금 1g
 - 후추 0.5g
 - 체다치즈 1장
 - 파마산 치즈 15g

조리과정



1. 생미역을 끓는 물에 넣고 살짝 데친다.
2. 블렌더에 미역과 물 25mL 를 넣고 곱게 갈아준다.
3. 건새우도 곱게 갈아준다.
4. 양파와 양송이버섯은 채 썰어 준비한다.
5. 스파게티면은 끓는 물에 10분간 삶은 후 물기를 빼 준비한다.
6. 마른 팬에 곱게 간 건새우를 넣고 볶다가 올리브유, 다진 마늘, 채 썬 양파와 양송이버섯을 넣고 함께 볶는다.
7. ⑤에 곱게 간 미역과 흰 우유, 생크림을 넣어준다.
8. ⑥에 소금, 후추로 간을 하고, 파스타 면을 넣은 후 체다치즈와 파마산치즈가루를 넣고 골고루 섞으며 살짝 졸인다.
9. 접시에 먹기 좋게 담는다.

영양성분



TIP!

유아들은 새우와 미역을 블렌더로 곱게 가는 것이 질감을 부드럽게 한다.



752.3 kcal

1인분 기준

탄수화물	단백질	지방	비타민A	철	칼슘	나트륨
48g	20g	53g	348mg	3mg	555mg	736mg