

フライパンひとつで作れる！

菜の花のクリームパスタ



【1人あたりの栄養量】

エネルギー 493kcal 食塩相当量 2.7g

* 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています

～バランスランチシリーズ～

【材料(2人分)】



A

* パスタ	200g
* 菜の花	1/2束(100g)
* しめじ	1/2パック(50g)
* あさり(水煮缶)	100g
* オリーブオイル	小さじ1
* 豆乳	240mL
* 水	220mL
* 顆粒コンソメ	小さじ1
* 塩・コショウ	少々
* 粉チーズ	お好み
* 桜えび	お好み

【作り方】

- ① 水をためたボウルで菜の花を洗い、2～3つ切りにします。水分を残したまま耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱します。火が通ったら冷水で冷やし、水気を絞っておきます。
- ② しめじは石づきをとってほぐします。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、しめじを炒めます。しんなりしてきたら、Aとあさりの水煮缶を汁ごと入れ煮立たせます。
- ④ ③が沸騰してきたら、パスタを半分に折って加えます。麺がくっつかないように時々混ぜながら、ふたをして表示通りの時間ゆでます。
- ⑤ ふたをとり、水分を飛ばします。(水分を飛ばすことでとろみが出てきます。)
- ⑥ 皿に盛り付けて塩・コショウで味を整え、お好みで粉チーズと桜えびを振って完成です。



栄養相談(無料)
も受付けています♪
薬局スタッフまで♪



クックパッドからも
チェックできます！
みなさんのつくれば
お待ちしております！

春が旬の食材を使ったクリームパスタです。豆乳を使用することで、少ない材料で手軽に作ることができます。豆乳にはたんぱく質、菜の花にはビタミンやミネラル、あさりには鉄分が豊富に含まれているので、一皿でさまざまな栄養素を摂ることができます。

栄養士 MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士