春野菜のクリームパスタ

1人あたり
野菜量
130g

材料（2人分）

・パスタ(乾)	160g
・アスパラガス	100g
・たまねぎ	100g
・キャベツ	60g
・ベーコン	2枚
・水	600ml
A ・牛乳	200ml
A ・固形コンソメ	1個
・バター	16g
・こしょう	少々

栄養価（1人分）

エネルギー:	473kcal
たんぱく質:	18.4g
脂質:	15.0g
炭水化物:	72.7g
食塩相当量:	1.5g
カルシウム:	157mg

作り方

1. アスパラガスは根元の皮をむき、斜めに切る。
2. 玉ねぎは薄切り、キャベツはざく切りにする。
3. ベーコンは1cm幅に切る。
4. フライパンに1、2、3を加え、焼き色がつくまで炒める。
5. 4に水を入れ、沸騰したら半分に折ったパスタを入れ、4分程茹で、Aを加える。
6. 強火で水分を飛ばしながら混ぜ、バターを加える。
7. こしょうをふり、皿に盛り付ける。

ポイント

春野菜とパスタを一緒に茹でることで、身体の調子を整えるビタミン類も無駄なくとることができ、野菜の甘さやうま味をまるごと感じることができる1品です。