

[こまつなとサーモンのクリームパスタ]



栄養価 (1人分)		
エネルギー	387	kcal
たんぱく質	18.1	g
脂質	12.5	g
カルシウム	59	mg
食塩相当量	1.3	g

葛飾区の農家さんが育てたこまつなを使ったクリームパスタです。こまつなのペーストを使ったホワイトソースで、淡いグリーンソースをかけていただきます。



食材料	4人分量(g)	[目安量]	作り方
スパゲティ	220		①鶏がらでスープをとる。
油	4	小1	②小麦粉・油・バターを炒めてルーを作る。
油	4	小1	
ベーコン	20		③さけは2cm角に切り、さっとゆで
たまねぎ	180	1個	白ワインをふる。
生さけ	140		④こまつなを下ゆでし、1/3はペー スト状にする。
白ワイン	7.5	大1/2	
こまつな	40		⑤1cm幅に切ったベーコン・スライス
水	100		した玉ねぎの順に油で炒める。
鶏がら	20		⑥塩・こしょうをし、鶏がらスープ を加えて煮立てる。
しょうが	1.2		
塩	4	小2/3	⑦ルー・豆乳・ペースト状にしたこ
こしょう	0.04		まつな・マッシュルーム・ホール
マッシュルーム	12		コーン・さけ・こまつなの順に加
ホールコーン	40		え仕上げに生クリームを加える。
小麦粉	18	大2	⑧スパゲティをゆで油をまぶす。
油	8	小2	
有塩バター	4	小1	⑨スパゲティにソースをかける。
豆乳	180		
生クリーム	5	小1	
こまつな	20	1/2株	