



【春野菜のバター醤油パスタ】



野菜：1人分 80g

エネルギー	353kcal
たんぱく質	13.5g
脂質	5.1g
炭水化物	60.3g
食物繊維	6.4g
食塩相当量	1.7g

＜材料＞ (2人分)

たけのこ (水煮) 120g
 アスパラガス 2本 (40g)
 桜えび 6g
 スpagetti 160g

にんにく 1片
 ★ しょうゆ 小さじ2
 顆粒和風だし 小さじ1
 バター 10g

＜作り方＞

- たけのこはくし形に切る。アスパラガスは根元を切り落とし、根元から3cm程度ピーラーで薄く皮をむいて、3cm長さに切る。にんにくはみじん切りにする。
- 鍋にお湯を沸かしてスパゲッティを入れ、パッケージ表記の時間どおりに茹でて、大さじ2量の茹で汁をボウルに取り分けてから湯切りする。
- フライパンを中火で熱してバターを溶かす。にんにくを入れ、香りが出来るまで炒める。
- たけのこ、アスパラガスを加えて中火で炒め、火が通ったら②のスパゲッティと茹で汁、★を加えて炒める。
- 全体に味が馴染んだら火からおろし、最後に桜えびを散らす。

スパゲッティの量が少なくて野菜の量を増やすことで満腹感が得られます。
 桜えびの代わりにしらすをトッピングしても美味しいです！

