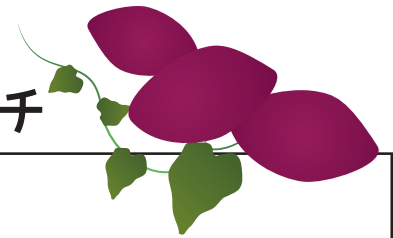


# みよし野菜癒しのレシピ ③サツマイモと小松菜の クリームパスタランチ



☆主食：サツマイモと小松菜の  
クリームパスタ☆

【材料 4人分】

- ・ スパゲッティ (1.6 mm) 320 g
- ・ サツマイモ (マッシュ用) 200 g
- ・ サツマイモ (トッピング用) 120 g
- ・ 小松菜 120 g
- ・ ベーコン 60 g
- ・ 玉ねぎ 80 g
- ・ オリーブオイル 大さじ 1 杯
- ・ (A) { 牛乳 400ml
- コンソメ 6 g
- 水 400ml
- ・ 生クリーム 20 g
- ・ 塩 1.2 g
- ・ こしょう 適量



【作り方】

(準備)

- ①サツマイモを洗い、皮ごと蒸す。
- ②蒸したサツマイモをマッシュ用は、皮をむいて滑らかになるまでつぶす。
- ③トッピングのサツマイモは、皮つきのまま 1 センチ角に切る。
- ④小松菜を茹でて、3 センチの長さに切る。
- ⑤玉ねぎを 1 センチ角に切る。
- ⑥ベーコンを 5 ミリ幅に切る。

(サツマイモパスタ作り)

1. パスタを茹で始める。
2. 深めのフライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ⑤・⑥の玉ねぎ、ベーコンを炒める。
3. 2 に火が通ってきたら、(A)と②のサツマイモのマッシュを加え、トロトロになるまで煮たら、塩・こしょうを加えて味を調える。
4. ④の小松菜をよく絞って、3 に加える。
5. スパゲッティを器に盛り、クリームソースをかけ、③のサツマイモをトッピングして、生クリームをタラタラっとかけて出来上がり。

☆副菜：根菜サラダ☆

【材料 4人分】

- ・ レンコン 60 g
- ・ ゴボウ 60 g
- ・ ニンジン 60 g
- ・ 水菜 60 g
- ・ (A) { しょうゆ 小さじ 4 杯
- 酢 小さじ 4 杯
- ゴマ油 小さじ 4 杯
- 砂糖 小さじ 1 杯

【作り方】

- ①レンコンは薄切り、ゴボウはささがき、ニンジンは薄めの拍子木切りにする。
- ②①をさっと茹でる。
- ③水菜を 3 センチの長さに切る。
- ④(A) を混ぜ合わせ、材料と和えて出来上がり。



☆汁物：カブとトマトのスープ☆

【材料 4人分】

- ・ トマト缶 240 g
- ・ カブ 80 g
- ・ カブの葉 40 g
- ・ しめじ 20 g
- ・ (A) { コンソメ 6 g
- 水 320ml
- ・ こしょう 適量
- ・ 塩 適量

【作り方】

- ①カブは 1 センチ角に切る。
- ②カブの葉は別茹でて、1 センチ幅に切る。
- ③しめじは石づきを切り、1 センチに切る。
- ④鍋に①のカブと (A) を入れて火にかけ、沸騰したら③のしめじとトマト缶を加えて、さらにひと煮立ちする。
- ⑤塩・こしょうで味を調べて、出来上がり。

エネルギー	700kcal
炭水化物	108g
たんぱく質	20.9g
脂質	20.9g
カルシウム	304 mg
食塩	2.1g
野菜量	205g