

一食にこのぐらい食べてね。



男性は
1.2倍が
目安

1人分 510 kcal 塩分 2.9g

アスパラとベーコンのクリームパスタ

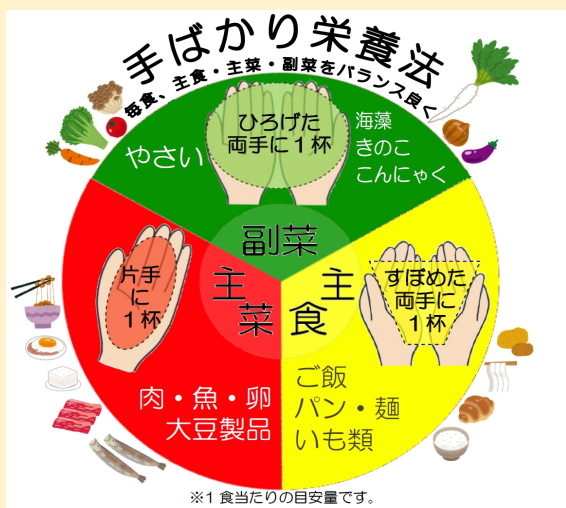
材料(2人分)

グリーンアスパラ	60g(4本)
キャベツ	80g(2枚)
ベーコン	40g(2枚)
玉ねぎ	30g
オリーブ油	12g(小さじ4)
小麦粉	8g(小さじ1)
※	牛乳 100ml
	顆粒コンソメ 4g(小さじ1)
	塩 2g(小さじ1/2)
	こしょう 少々
スパゲッティ(乾麺)	160g

作り方

- ①グリーンアスパラはピーラーで皮をおき、3~4cmの斜め切り、キャベツはひと口大のざく切りにする。
- ②玉ねぎはみじん切り、ベーコンは5mm幅に切る。
- ③フライパンにオリーブ油と②を入れ中火で炒める。しんなりしたら小麦粉を入れ焦がさないように炒める。
- ④※を加えて、とろみがつくまで混ぜながら煮る。
- ⑤スパゲティを表示通りに茹で、ゆであがり1分前に①を加えて一緒に茹で、ザルにあげ、④に加え温めながら混ぜる。

一日の食事の量は自分の手でわかります。



津島市公式 YouTube にも作り方を投稿しています。食改通信は津島市ホームページに掲載中です。

津島市公式 YouTube



食改通信



津島市健康推進課 管理栄養士 佐藤知子

令和4年11月号