

👑 キャロットリボン de クリームパスタ 👑

1人分の野菜
100g

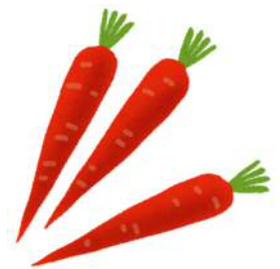


エネルギー 393Kcal 塩分 1.3g

【材料 2人分】	
スパゲッティ	100g
にんじん	100g
ブロッコリー	40g
たまねぎ	60g
スライスベーコン	20g
にんにく	1/2片
オリーブ油	大さじ 1/2
牛乳	250cc
強力粉	小さじ 2
顆粒コンソメ	2g
塩	1g
粗挽きこしょう	少々
※薄力粉でも OK	

●●作り方●●

- ①にんじんはピーラーかスライサーで、幅 1 cm、長さ 8 cmに薄くスライスする。ブロッコリーは小さな小房に分ける。たまねぎは繊維に添って薄くスライスする。ベーコンは5mm幅の細切りにする。にんにくはみじん切り。
- ②熱湯にスパゲッティを入れて、規定時間ゆで、ザルにあける。（この時、ゆで時間残り 1 分になったら①のにんじんとブロッコリーを加えて一緒にゆで、ザルにあける）
- ③ボールに牛乳、強力粉、コンソメを入れ、泡立器で混ぜ合わせる。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒める。香りが立ったら、たまねぎとベーコンを加えてさらに炒める。ここに③を加え、焦げ付かないように木べらで混ぜ合わせながら加熱する。とろみがついたら、塩こしょうで味を調える。
- ⑤④に②を入れ、さっと絡めてお皿に盛り付ける。



👑 ブロッコリーのチーズリゾット 👑

1人分の野菜
120g



エネルギー 317Kcal 塩分 1.6g

【材料 2人分】

ブロッコリー	140g
たまねぎ	1/2個(100)
ごはん	200g
バター	20g
固形コンソメ	1個
水	2カップ(360)
ピザ用チーズ	大さじ2

●●作り方●●

- ①ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。飾り用以外のブロッコリーは荒めにきざみ、玉ねぎはみじん切りにしておく。
- ②鍋にバターを熱し、たまねぎを炒めたら、ごはん、水、コンソメを入れ5分煮る。
- ③ブロッコリー、チーズを加える。
- ④器に盛り付け、飾り用のブロッコリーをのせる。

👑 かぶとベーコンの粒マスタードサラダ 👑

1人分の野菜
100g



エネルギー 232Kcal 塩分 1.9g

【材料 2人分】

かぶ	1個	
かぶの葉	1束	
スライスベーコン	40g	
A	粒マスタード	大さじ1
	酢	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	オリーブ油	大さじ2

●●作り方●●

- ①A を全て混ぜ合わせる。
- ②ベーコンは5mm幅に切り、かぶ半分を半分にはスライスし、葉は細かく刻む。
- ③フライパンに油をひかず、ベーコンを炒める。(少し焦げ目がつく程度) かぶ、かぶの葉、Aを加え、全体に味がなじむようによく混ぜ合わせる。

※冷蔵庫で冷やすと、味がなじんでより美味しくなります。