

うす味でおいしく食べましょう

主食 豆乳カルボナーラ風



材料

〈材料 4人分〉

スパゲッティ	280 g
むきえび	100 g
玉ねぎ	100 g (1/2 個)
白菜	140 g (2 枚)
グリーンアスパラガス	100 g
豆乳 (無調整)	400 cc
オリーブオイル	小さじ 2
塩	小さじ 2/3
黒こしょう	少々

作り方

1人分の 栄養量	エネルギー たんぱく質	369kcal 18.5g	脂質 食塩相当量	5.8g 1.1g
-------------	----------------	------------------	-------------	--------------

- ① 玉ねぎは薄切りに、白菜の芯は5cmの細切りに、葉はざく切りにする。グリーンアスパラガスは縦半分に切り、5cmの斜めに切る。
- ② スパゲッティは塩を入れず、1分程短く茹でる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒める、しんなりしたら白菜を加え、②のゆで汁50ccを加えて火を通す。水分がなくなったらグリーンアスパラガス、むきえび、豆乳の順に加える。
- ④ ③にスパゲッティを加え、豆乳が煮詰まり、とろみができたら、塩味をつけ、器に盛り付けて黒こしょうをふる。

減塩ポイント



豆乳のコクと旨みで、塩分控えめでもおいしさがアップします。

