

【献立名】

# いちごとかき菜の冷製パスタ



【料理名】

| 材 料     | 分 量 (4人分)    |
|---------|--------------|
| スパゲッティ  | 200 g        |
| いちご     | 200 g        |
| かき菜     | 100 g        |
| むきえび    | 100 g        |
| たまねぎ    | 100 g        |
| コンソメ    | 小さじ2 + 水1カップ |
| 塩       | 小さじ1/2       |
| コショウ    | 少々           |
| オリーブオイル | 大さじ1         |

【作り方】

- 1 いちごはへたを取り、スライスする。  
かき菜はゆでて3cmに切る。
- 2 えびはゆでて酒をかける。たまねぎは薄くスライスする。
- 3 鍋に水と調味料を煮立て、たまねぎ、えびを加えて冷やしておく。
- 4 スパゲッティはたっぷりのお湯でゆで、水洗いして冷やしておく。
- 5 麺と冷やしたスープ、かき菜、いちごのスライスを合わせる。
- 6 器に彩り良く盛りつける。

栄養価 (1人分)

熱量 265kcal たんぱく質 13.2g 脂質 4.1g 炭水化物 43.8g 食塩相当量 1.1g  
野菜の量 100g

