

【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

