

塩分控えめ

野菜たっぷり

カルシウムたっぷり

# 春野菜のスープパスタ



## レシピのポイント

\*牛乳を使って、  
「カルシウムたっぷり！」  
「おいしく減塩！」

パスタは、茹でるときに塩をたくさん使うため、塩分が意外と多い料理です。

このパスタは、麺を具と一緒に牛乳で煮込んで作ります。牛乳のコクとまろやかさで塩分が少なめでもおいしくいただけます。

たんぱく源も野菜もとれるので、昼ごはんにもおすすめです！

## 材料(4人分)

スパゲッティ(乾麺)	240g
菜の花	100g
しょうゆ	小さじ1
鶏もも肉	1枚(300g)
玉ねぎ	1個(200g)
にんじん	1/4本(50g)
たけのこ	1/4個(50g)
バター	大さじ1
こしょう	仕上げにお好みで

A	牛乳	600ml
	水	400ml
	塩	小さじ1

## 作り方

1. 菜の花は固めに塩ゆでし、冷水にとって水気をしぼり、3cmくらいの長さに切る。
2. 鶏肉は2cm角、玉ねぎは薄切り、たけのこにんじんは、薄いいちょう切りにする。
3. 大きめの鍋にバターを入れて溶かし、2の材料を炒める。
4. 鶏肉の両面に焼き色がいたら、Aとスパゲッティ(半分に折って)を入れる。
5. くっつかないように時々まぜながら、蓋をして弱火で10分間煮る。
6. 塩ゆでした菜の花にしょうゆをからめ、スパゲッティとからめて器に盛る。

おいしい減塩料理！

「乳和食」を知っていますか？

乳和食とは…牛乳、乳製品を使った和食です。牛乳、乳製品のコクと旨味でおいしく減塩できるため高血圧の方におすすめです。

塩分約50%OFF！「ミルクきんぴらごぼう」

4人分の材料をしんなりするまで炒め、牛乳1カップ、醤油小さじ2、砂糖小さじ2を加えて、炒め煮にして汁気がとんだら出来上がり。

## 栄養成分(1人分)

エネルギー	544kcal	食物繊維	4.0g
たんぱく質	27.2g	カルシウム	229mg
脂質	20.4g	鉄分	1.8mg
炭水化物	59.6g	塩分	2.3g