



宮城学院女子大学さんとの共同企画

クックパーク

Cook park

今月は
春を感じる
野菜料理

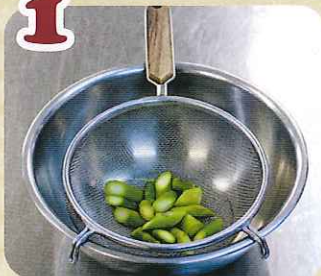
材料 (2人分)

スパゲッティ(1.6mm)・・・160g
水・・・・・・・・・・2リットル
コンソメ(固形)・・・・・・・・2個
ベーコン・・・・・・・・・・2枚
キャベツ・・・・・・・・・・2枚
アスパラ・・・・・・・・・・1本
しいたけ・・・・・・・・・・2本
オリーブオイル・・・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・・・小さじ2
こしょう・・・・・・・・・・少々



「春野菜のスープパスタ」

1



キャベツ、しいたけ、ベーコンを食べやすい大きさに切る。アスパラは切って、下茹でしておく。

2



水にコンソメ1個と塩を加える。沸騰したらスパゲッティを入れ、5分ほど茹でる。茹で汁はスープ用に200mlほど残しておく。

3



フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコン、アスパラ、キャベツ、しいたけを炒める。

4



しんなりしたら2のスパゲッティと茹で汁、コンソメ1個を加えて1分ほど煮る。最後にこしょうで味を整えてできあがり。

Point



食物繊維に富んだしいたけ、ビタミンCを含むキャベツ、脂肪の燃焼を助けるといわれているアスパラギン酸が豊富なアスパラ。春の野菜には、栄養がたっぷり。コンソメと塩コショウのあっさりとしたスープが、野菜の旨味をより引き立てる、春を感じる一品です。

今回のレシピを考えたのは

食品栄養学科1年
安藤泉さん(右)
安達志音さん(左)です。



手軽に美味しく、春の野菜をたっぷり摂れるようにしました。材料費や時間もかからず、身近にある食材で簡単に作るができます。