



鍋1つで作る クリーム味噌パスタ

〈材 料〉	2人分
パスタ120g	ベーコン40g
しめじ1/2袋	人参1/4本
玉葱 1/2個	小松菜1株
にんにく1/2片	
水250ml	酒50ml
コンソメ小さじ2	牛乳250ml
生クリーム50ml	味噌大さじ1
塩少々	オリーブ油大さじ1
黒胡椒適宜	粉チーズ適宜



〈作り方〉

- ①にんにくは薄切りにする。しめじは石づきを取り、バラバラにしておく。
- ②小松菜は3cmの長さに切っておく。人参は拍子木切りにしておく。玉葱は1cm幅に切っておく。ベーコンは3cmに切っておく。
- ③フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて火にかける。
- ④香りが出たらベーコンを加え炒め、玉葱、しめじ、人参、小松菜の芯を軽く炒め油がまわったら、水、酒、コンソメを入れ、パスタを半分に折って入れ、蓋をし、中火で時々混ぜながら加熱し、茹で時間の2分前に牛乳、味噌、小松菜、生クリームを入れ2分煮込み火を止める。
- ⑤塩、胡椒をして味を整え、お好みで粉チーズを入れて食べる。

牛乳は、骨を丈夫にするカルシウムをはじめ、良質なタンパク質、疲労回復を助けるビタミンB群、肌を作るビタミンAなど5大栄養素をバランス良く含み、生活習慣病予防（肥満、高血圧、糖尿病など）、睡眠の質の向上、認知機能の維持、ストレス緩和、腸内環境改善など、幅広い健康効果が期待できます。特にカルシウムの吸収率が高く、手軽に栄養補給できる優れた食品で

※1人分※熱量600Kcal タンパク質19g 脂肪27.40g 食物繊維6.2 塩分2.2g

