

(主菜) ホタテのミルクスープスパゲティ 【便秘】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	401kcal	たんぱく質	16g
食塩相当量	1.1g		

STORY

スープでスパゲティを直接煮込み、最後に牛乳を加えます。スパゲティに味がしみ込み、牛乳が塩味を引き立てる。

材料(1人分)

- スパゲティ(乾燥) (50g) ホタテ缶缶汁をきって (30g) ブロッコリー(小房に分ける) (25g)
- 玉ねぎの薄切り (25g) にんにくの薄切り (1枚) オリーブ油 (小さじ2)
- 【A】白ワイン (大さじ2)
- 【A】水 (1 1/4~1 1/2 カップ)
- 【A】顆粒ブイヨン (小さじ1/4)
- 【A】牛乳 (1/2 カップ)
- 【A】粉チーズ (小さじ2)
- 【A】塩 (ミニスプーン 3/5)
- 【A】こしょう (少量)



作り方

1. なべににんにくとオリーブ油を入れて火にかけ (①)、玉ねぎを加えていためる (②)。

①



②



2. ホタテもいっしょに加えていたため、【A】を加える (③)。煮立ったらスパゲティを半分に折って加える (④)。飲み込み困難なときは、スプーンにのるくらいの長さに折る。表示のゆで時間の2分前にブロッコリーを加えて煮る (⑤)。

③



④



⑤



3. 牛乳を加え (⑥)、粉チーズ、塩、こしょうで味を調える (⑦)。

⑥



⑦



POINT

季節によって菜の花などを使っても楽しめます。