

春野菜のパスタ（病院食：麺）

合計加熱調理時間 約 6分

[1人分：382kcal／食塩相当量：1.7g]

春野菜をたっぷり使ったシンプルな味付けのヘルシーパスタ。季節を運んで来てくれる一品です。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：13.5g ●脂質：5.2g ●炭水化物：68.0g ●注目したい栄養素：ビタミンC、キャベジン



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

冷凍スパゲッティ（1個：220g）	12個	[1個]
菜の花（食べやすい大きさに切る）	360g	[30g]
春ニンジン	160g	[13.33g]
春キャベツ（5cm角に切る）	600g	[50g]
<材料a>		
ハーブソルト	10g	[0.83g]
エクストラヴァージンオリーブオイル	45cc	[3.75cc]
粗びき黒こしょう		少々

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	6分	100℃

下ごしらえ

・春ニンジンは幅1cmに切って長さ5cmに切る。

作り方

- 40mmの穴あきホテルパン3枚に冷凍スパゲティを並べる。
- 65mmの穴あきホテルパン1枚に菜の花、春ニンジンを並べ、別の65mmの穴あきホテルパン1枚に春キャベツを並べる。
- 1、2のホテルパンを【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から3分後、3の野菜のホテルパンを取り出す。
- 加熱完了後、3の残りのホテルパンを取り出す。
- ボールに4、5、<材料a>を入れて和える。



調理ポイント

◆しらす干し、こうごを加えるとより美味しくなる。（カロリー・塩分相当量が変わるため、栄養計算をし直す必要がある。）