

春野菜のパスタ（病院食）

合計加熱調理時間 約 **10** 分

[1人分：426kcal／食塩相当量：3.3 g]

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：14.0g ●脂質：6.1g ●炭水化物：76.0g ●注目したい栄養素：ビタミンC、キャベジン



材料（18人分）

[]は1人分相当量です

冷凍スパゲッティ（1個：220g）	18個	[1個]
ハーブソルト	15g	[0.83g]
粗びき黒こしょう	適量	[少々]
<材料a>		
菜の花（食べやすい長さに切る）	540g	[30g]
春ニンジン（短冊切りにする）	240g	[13.33g]
春キャベツ（5cm角に切る）	900g	[50g]
エクストラヴァージンオリーブオイル	70cc	[3.88cc]

※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

18人分

ホテルパン1分の1 65mm 3枚分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	90%	10分	160℃	標準

作り方

- 65mmのホテルパン3枚に冷凍スパゲティを並べ、ハーブソルト、粗びき黒こしょうを半量ずつ振って<材料a>をのせ、残りのハーブソルト、粗びき黒こしょうとエクストラヴァージンオリーブオイルを振りかけて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、混ぜ合わせる。

**調理ポイント** ◆ハーブソルト、粗びき黒こしょうを2か所に分けて入れることで、全体に味がなじみやすくなる。