

アスパラガスと春野菜の豆乳スープスパゲッティ



<1人分の栄養価>
エネルギー 502 kcal



塩分 2.4 g

1人分の野菜 100 g

材料 【2人分】

スパゲッティ	160g
アスパラガス	5本
たけのこ (ゆで)	50g
キャベツ	1枚
オリーブ油	大さじ1
塩	適量
こしょう	適量
豆乳	300ml
鶏がらスープ (粉末)	小さじ1
白みそ	小さじ2
A	
バター	10g
めんつゆ (ストレート)	小さじ1

作り方

- 1) スパゲッティは、たっぷりの熱湯で茹でる。
- 2) アスパラガスは、根元の硬い部分の皮を剥いてから食べやすい長さの斜め切りにする。たけのこもキャベツも食べやすい大きさに切る。
- 3) フライパンにオリーブ油を熱し、アスパラガス・たけのこ・キャベツを炒める。塩・こしょう・豆乳・鶏がらスープを入れて野菜に火が通るまで加熱する。
- 4) 2) に白みそを溶き入れる。
- 5) Aを入れ、茹であがったスパゲッティと合わせて盛り付ける。

Cooking Point

・鶏がらスープの代わりにしじみスープを使ってもおいしいです。



対象：ダイエットをしている女性向け