

# ブロッコリーのクリームペンネ



## 材料 【2人分】

ブロッコリー	150g
たまねぎ	1/4個
ペンネ	80g
バター	10g
牛乳	200ml
粉チーズ	20g
塩	小さじ1/4
こしょう	少々



<1人分の栄養価>  
エネルギー 351 kcal



塩分 2.4g

1人分の野菜量 115g

## 作り方

- 1) ブロッコリーは小房に分ける。たまねぎは薄切りにする。
- 2) 鍋に湯を沸かし、ペンネを茹でる。ペンネが茹で上がる1分前にブロッコリーを加え、一緒に火を通す。
- 3) フライパンを中火で加熱し、バターを入れて溶かしたら、たまねぎを加えて炒める。
- 4) たまねぎの色が透き通ってきたら牛乳を加えて加熱する。沸騰してから弱火で10分、とろみがつくように煮詰めたら粉チーズを加える。
- 5) 4) にペンネとブロッコリーを加えて合わせ、塩・こしょうで味を調える。



対象：子どもから  
ご年配の方まで

## Cooking Point

- 牛乳を生クリームに変えると、濃厚な仕上がりになります。
- チーズはお好みのものをお使い下さい。
- ペンネを茹でた後、茹で汁を捨てずに取っておくと、ソースの味や固さを調整する時に使うことができます。