


ブロッコリーソースマカロニ



材料 【2人分】

ブロッコリー	1/2株
ベーコン	3枚
にんにく	1片
玉ねぎ	1/4個
粉チーズ	大さじ5
オリーブ油	大さじ1
マカロニ	200g
塩	小さじ2
こしょう	少々

 <1人分の栄養価>
エネルギー 586 kcal
1人分の野菜 103g

 塩分 1.7g

作り方

- 1) 鍋に1ℓのお湯を沸かす。沸くまでの間に材料を切る。ブロッコリーは小房に分け、茎の部分は皮をむき、7～8mm幅の角切りにする。にんにく、玉ねぎはみじん切りにし、ベーコンは粗みじん切りにする。
- 2) フライパンにオリーブ油をひき、にんにくを入れる。香りが出てきたら、玉ねぎを加え、透き通るまで炒める。さらにベーコンを加えて炒める。
- 3) お湯が沸いた鍋に塩を入れ、ブロッコリーを茹でる。
- 4) 茹で上がったブロッコリーを2)に加え、茹で汁1カップを加える。ブロッコリーを潰しながら煮詰めていき、トロトロになったら、粉チーズを加える。
- 5) ブロッコリーを茹でたお湯で、マカロニをお好みの硬さに茹でる。
- 6) 茹で上がったマカロニを4)に加え、よく絡ませる。仕上げにこしょうを振り、味を調える。

Cooking Point

- ・ブロッコリーは柔らかくなるまで茹でてください。
- ・マカロニはブロッコリーソースが出来上がるタイミングで茹でます。



対象：子どもから
ご年配の方まで