



# 春野菜の クリームスパゲッティ



エネルギー538Kcal 脂質9.8g 塩分1.8g

## ★作り方★

- ①たまねぎは千切り、にんじん・春キャベツ・ベーコンは短冊切りにする。
- ②アスパラガスは斜め切りにしてゆでる。
- ③フライパンに油を熱しベーコンを炒め、たまねぎ・にんじんを加えて炒める。
- ④③に春キャベツを加えて調味し、牛乳・ホワイトソースを入れる。
- ⑤ゆでたスパゲッティを④に加え、生クリーム・アスパラガスを入れる。

## ★材料（4人分）★

- スパゲッティ・・・400g
- ベーコン・・・50g
- たまねぎ・・・160g
- にんじん・・・60g
- 春キャベツ・・・200g
- アスパラガス・・・60g
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々
- 白ワイン・・・大さじ1(16g)
- コンソメ・・・小さじ1(4g)
- ホワイトソース・・・大さじ3(48g)
- 牛乳・・・大さじ3(45g)
- 生クリーム・・・大さじ1(16g)
- 油（炒め油）・・・小さじ2(8g)



## ★アスパラガス★



アスパラガスが日本で食べられるようになったのは、30年くらい前からで、比較的新しい野菜の一つです。私たちが食べているのは土から出たばかりの若い芽の部分です。

アスパラガスは薬の成分になるくらい栄養が豊富で、生活習慣病

予防に効果があるといわれています。

西条市では、丹原地区でたくさん栽培されています。

旬：5月～6月

## ★献立例★



減量パン・春野菜のクリームスパゲッティ  
鶏肉のトマトソース焼き  
ブロッコリーの塩ゆで・バナナ・牛乳



## 栄養士からのコメント

春を告げる野菜、アスパラガス！  
ミネラルやビタミンCが豊富で、硬い部分も薄く皮をむけば、おいしくいただけますよ♪