

かぼちゃのクリームパスタ

食材名	重量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんパスタ	1袋	293	0.1	2	24	0.7
ベーコン	10	24	1.5	23	21	0.3
かぼちゃ	20	8	0.3	84	11	0
マイタケ	20	4	0.4	46	11	0
オリーブオイル	10	89	0	0	0	0
コンソメ	3	7	0.2	6	2	1.3
牛乳	40	24	1.3	60	37	0
粉チーズ	3	13	1.3	4	26	0.1
黒コショウ	少々	-	-	-	-	-
合計		462	5.1	225	132	2.4

【作り方】

かぼちゃを薄切りにする。マイタケ、ベーコンを食べやすくきる
耐熱皿に水200ccをいれ、オリーブオイル、パスタ、 を加えて軽くラップをかけ、電子レンジ600Wで2分加熱する
一度取り出しておかき混ぜたら、さらに2分加熱する
コンソメ、牛乳を加えてよくかき混ぜたら、さらに600Wで1分加熱する。
お皿にもって粉チーズと黒こしょうをふったら出来上がり



火を使わずに電子レンジだけで作れます。洗い物も少なくおすすめです。
かぼちゃはβカロテンやビタミンC、ビタミンAも含まれています。
塩分が気になる方は、パスタを別に茹でてよく水洗いしておきます。（茹で方の

目安：お湯を張った耐熱容器にパスタを入れて、電子レンジで約4分加熱し、流水でよく洗って水けを切っておきます)かぼちゃクリームソースが出来上がってから最後にパスタ加えます。パスタは茹でて水洗いすると塩分0.7g→0gになります。

「オトクッキング倶楽部20241002」

