

レシピ公開「かぼちゃのクリームパスタ」

ジンゾウ先生の「でんぷん生パスタ」でつくる「かぼちゃのクリームパスタ」のレシピを公開しました。

火を使わずに電子レンジだけで作れるので、簡単で洗い物も少なく、忙しい12月にぴったりです。

かぼちゃはカリウムが多めなので敬遠されがちですが、βカロテンやビタミンC、ビタミンAなども豊富です。冬至の日にかぼちゃを食べるのも昔ながらの知恵ですね。