



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 72

第2次 とよあけ健康21計画

和洋折衷パスタ



野菜1人
85g

★材料(2人分)★

・パスタ	200g
・にんじん	1/2本
・ブロッコリー	4房
・レタス	2枚
・コーン	70g
・オリーブオイル	大さじ6
・塩こしょう	適量
・レモン	2切れ
・しょうゆ	適量
・バター	適量

★作り方★

- ①パスタをゆでる。
- ②ゆでている間に、にんじんを細切りに、ブロッコリーとレタスは一口サイズに切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて、にんじん、ブロッコリー、レタス、コーンの順に塩こしょうをして炒める。
- ④バターとしょうゆを入れてから、パスタを加えて和える。
- ⑤お皿に盛りつけて、レモンを添えれば完成。

【(1)個人部門 考案:愛知県立豊明高等学校 小手川祐美さん】