



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 72

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 60g
- ・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、パスタを入れ、あえる。
- 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】