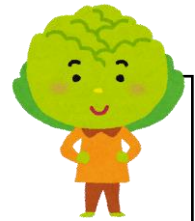


4 月

— 今月の献立から 春キャベツのクリームスパゲッティ



材 料 4 人分

スパゲッティ	360g
オリーブ油	大 1 弱
(又はバター)	
キャベツ	120g
《ソース》	
鶏もも肉	120g
塩	1g
コショウ	少々
ベーコン	60g
玉ねぎ	60g
人参	20g
しめじ	120g
サラダ油	大 1
【A】	
ホワイトソース缶	290g
牛乳	150g
スキムミルク	12g
水	200mL
洋風顆粒だし	小 1
塩	少々
粗びき黒コショウ	少々

作り方

《クリームソースを作る》

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩、コショウで下味をつけておく。
- ② ベーコンと玉ねぎは、1 cm 幅の薄切りにする。キャベツは 3 cm 角に切る。人参は 3 cm 長さの短冊切りにする。しめじは、小房に分けておく。
- ③ 【A】を全て鍋に入れてよく混ぜて温めておく。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、鶏肉を焼き目がつくまで炒め、玉ねぎ、人参、しめじ、ベーコンを炒める。③を加えて弱火で煮込む。
- ⑤ 最後に塩、コショウで味を調える。

《スパゲッティとキャベツを茹でる》

- ⑥ スパゲッティは、たっぷりの湯に塩（分量外、湯の 1 % 程度）を加えてスパゲッティの袋の指示通り茹でる。茹で上がる 2 分前にキャベツを加える。
- ⑦ 熱いうちに油（又はバター）をまぶす。
- ⑧ スパゲッティとキャベツを皿に盛り、クリームソースをかける。

* 1 人分あたり *

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
666kcal	22.9 g	125 mg	1.9 mg	1.9 g