

MENU **おさかなソーセージと小松菜のクリーミーパスタ**




小田真規子の
食材 **3**つ
×
10分でおいしい
メインディッシュ

今回のテーマ
イライラ解消!
カルシウム補給メニュー

旬の小松菜は、緑黄色野菜の中でも鉄分やカルシウムの含有量がトップクラス。仕上げに、ビタミンCが豊富なゆずの果汁や皮を加えることで吸収率もアップします。

Profile
小田真規子
料理家・栄養士・フードディレクター。健康に配慮した、誰もが作りやすく、簡単でおいしいレシピの開発を得意とし、多くの支持を得ている。

【材料 (2人分)】

			塩..... 小さじ2/3
パスタ(1.7mm) 120g 半分に折る。	おさかなソーセージ 1本 縦半分の斜め薄切りにする。	小松菜 50g 4cmの長さに切る。	明治おいしい牛乳 250ml
			水..... 200ml
			サラダ油..... 大さじ1
			ゆずの皮..... 1/4個分
			ゆずの果汁..... 大さじ1

今月のおすすめ Pick Up!

明治おいしい牛乳 1000ml

「明治おいしい牛乳」は、加熱前に酸素の一部を取り除く工程を加えて加熱時の酸化を防ぎ、生乳本来の風味を保つナチュラルテイスト製法を採用。生乳本来の自然でさわやかな香り、ほのかな甘み、まろやかなコクはそのままに、すっきりした後味が特長の文字通り「おいしい牛乳」です。



一緒に!
CGC おさかなソーセージ 75g×4本



1本で一日に必要なカルシウム(700mg)の半分(350mg)が摂取できる特定保健用食品です。

ワンポイントアドバイス!

フライパンひとつで簡単パスタ!

おさかなソーセージ 縦半分に切り、斜め薄切りにすることで麺とからみやすくなります。

パスタ ロングパスタを半分に折って使えば、フライパン料理に適したサイズに。味もムラがなくなります。

アレンジアイデア
パスタの代わりにうどんやおもちを使えばボリュームアップ。また、小松菜をほうれん草や白菜に代えてアレンジするのもおすすめです。



【作り方】

- 1** フライパンにAを入れて煮立たせ、パスタを入れる。 **中火**
- 2** 煮立ったらよく混ぜ、ふたをして弱火で約8分火を通す。 **弱火**
- 3** 小松菜、おさかなソーセージを加えて軽く混ぜながら2分ていど火を通し、ゆずの果汁、ゆずの皮のせん切りをちらす。