

土鍋を使ってもっちり食感

春野菜の スープパスタ

【材料 4人分】

スパゲティ	200g		
小松菜	100g		
エリンギ	50g	トマト	1個
キャベツ	100g	水	800cc
玉ねぎ	50g	コンソメ	1個
ベーコン	40g	塩	小さじ1/2

1人分 栄養量

・エネルギー	257kcal	・脂 質	5.3g
・たんぱく質	9.3g	・塩 分	1.6g



茹で上がりの時間になった
ら蓋を開け、1のトマト以
外の食材をまんべんなく散
らしたら、また蓋をして強
火にかけ、沸騰したら火を
弱めてさらに2分煮ます。



小松菜は長さ3センチ、エ
リンギは長さ3センチの細
切り、キャベツは太めの千
切り、玉ねぎはスライス、
ベーコンは細切り、トマト
はヘタを取って1cm位の角
切りにします。



蓋を開けて塩で味付けし、
全体をさっと混ぜて器に盛
り付けます。



土鍋に長さを半分に折った
スパゲティと、分量の水を
入れ、コンソメを入れて蓋
をします。
★ここがポイント
スパゲティはくっつかない
ようバラバラに入れます。



トマトを上から散らして、
お好みで黒こしょう、粉
チーズをかけて完成です。
★ここがポイント
5の後は手早く盛り付けて
お召し上がりください。



蓋をしたまま最初は強火に
かけて、沸騰したら火を弱
火にします。スパゲティの
表示されているゆで時間の
半分の時間茹でたら火を止
めて、残りの半分の時間は
蓋をしたまま置きます。

