豆乳クリームスパゲティ

生クリーム・油を使わずにカロリーを抑え、豆乳と卵でとろりとコクのあるクリームスパゲティに仕上げました。1 品で主食（スパゲティ）、主菜（豆乳・卵）、副菜（野菜・きのこ）がバランスよくとれるレシピです。

ひとり分あたりの
栄 養 価

425 kcal

塩分 1.7 g

たんぱく質 23.5g　脂質 11.1g　炭水化物 56.8g

●材料（2 人分）

・スパゲティ（乾燥）	120g
・豆乳	360ml
・卵	2 個
・玉ねぎ	60g
・ピーマン	20g
・にんじん	20g
・エリンギ	100g

・塩	小さじ 1/2
・こしょう	少々

●作り方

① 大きめの鍋に、たっぷりのお湯と塩（分量外）を入れて火にかけ、スパゲティを茹でる準備します。

② 玉ねぎは薄切り、ピーマンとにんじんは千切り、エリンギは拍子切りにします。豆乳と卵は混ぜ合わせておきます。

③ スパゲティを茹でます。（ゆで時間は商品の表示を参考に）

④ フライパンに①で切った野菜を入れ、中火でから炒りします。野菜が柔らかくなったら、混ぜ合わせておいた豆乳と卵を加え、弱火で加熱します。

⑤ とろみがついたら、塩こしょうで味をととのえ、②のスパゲティを入れてソースをからめます。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。
※ 錦渓　小川料理長とのコラボレシピです。

なの花薬局