



農家×学生

恋する野菜 66



過去レシピは
こちら♥



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学生生活科学部の学生考案レシピを紹介します。



まろやか！ すりおろしにんじんの豆乳パスタ

【材料】(2人分)

〈1人分416kcal 塩分2.0g〉

| | |
|---------|------|
| スパゲティ | 140g |
| にんじん | 100g |
| 玉ねぎ | 50g |
| ベーコン | 2枚 |
| バター | 10g |
| 豆乳 | 240g |
| コンソメ | 小さじ2 |
| 塩、黒こしょう | 適量 |
| パセリ | 少々 |

【作り方】

- ① たっぷりのお湯に適量の塩を加え、表示時間より1分短くスパゲティをゆでる。
- ② にんじんはよく洗って皮ごとすりおろし、玉ねぎは薄切りに、ベーコンは1拵程度の短冊切りにする。
- ③ フライパンでバターを溶かし、玉ねぎが透明になるまで炒める。
- ④ ベーコンを加えて炒め、火が通ったらすりおろしたにんじんを加える。
- ⑤ 豆乳、コンソメ、塩、黒こしょうを入れて味付けし、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ ⑤に①を加え、よくからめたら火を止める。
- ⑦ お皿に盛り付け、刻んだパセリをかけたら完成。

すりおろしたにんじんとパスタの相性が抜群です。甘みいっぱい冬のにんじんで、ぜひ作ってみてください。



まゆみ農園 まゆみ へりこ 眞弓 恵理子さん(鉄砲小路)

土づくりや温度管理に注力して、おいしいにんじん作りを心がけています。冬にんじんは、厳しい寒さに耐えて甘さを蓄えているので、ジュースにして飲むとおいしいです。マヨネーズをつけておつまみにするのもおすすめです。

たじま さやか
田島 沙耶香さん
尚絅大学
生活科学部4年

