

恋する野菜

91



春薫る!

アスパラガスとベーコンのクリームパスタ

【材料】(2人分)

〈1人分 545kcal 塩分3.4g〉

- スパゲティ 160g
- アスパラガス 3本
- ベーコン 2枚
- オリーブオイル 大さじ1
- 薄力粉 大さじ1
- 牛乳 360ml
- A [コンソメ顆粒 2g
- 塩 0.4g
- 粗びき黒こしょう 適量
- 塩 適量

作り方

- ① 鍋にお湯を沸かして、濃度が1割になるよう塩(水1ℓに塩10g)を加え、スパゲティを規定より1分短くゆでる。
- ② ベーコンは1cm幅に、アスパラガスは根元の硬い部分をピーラーでむき4cm幅に切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、②のベーコンを入れて少し脂が出るくらいまで炒める。
- ④ ③に、②のアスパラガスを加え、しんなりするまで炒める。
- ⑤ 弱めの中火にして薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまで全体に絡める。
- ⑥ Aを加えて混ぜ、とろみが付いたら①を加えてさっと絡める。器に盛り、粗びき黒こしょうを振ったら完成。

Asparagus



学生



尚綱大学 生活科学部 4年

ほり みずき
堀 瑞希さん(右)

みやもと さやか
宮本 清佳さん(左)

アスパラガスに含まれる「アスパラギン酸」には疲労を回復させる効果があります。アスパラガスは春先から旬を迎えます。ぜひ食べてみてください!!

なるべく農業に頼らず有機肥料を使った栽培をしています。使う肥料の種類や量は、土壌の状態を調べて決めています。アスパラガスは春芽と夏芽があり、春芽は甘く、夏芽はあっさりしているのが特徴です。天ぷらで食べてもおいしいですよ。



アスパラガス農家

おくむら まゆみ
奥村 真由美さん(馬場楠)

農家



過去のレシピはこちら



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。
←QRコードを読み込み、ご回答をお願いします。(尚綱大学生生活科学部)