

学生
さん



尚綱大学生生活科学部 4年

さかもと しおん

さいとう りん

坂本 紫音さん (左) 齊藤 凜さん (右)

カルシウムの吸収を助けるのが、
ビタミンDです。エリンギや
まいたけなどのきのこには、
ビタミンDが多く含まれていま
す。つまり、牛乳ときのこの組
み合わせは、ベストコンビです。

農家 × 学生

恋する野菜

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

112



きのこほうれん草の クリームパスタ

【材料】(1人分)

(1人分 329kcal 塩分 1.8g)

エリンギ …………… 25g	牛乳 …………… 150ml
まいたけ …………… 25g	顆粒コンソメ …… 1.5g
ほうれん草 ……… 50g	パスタ …………… 50g
ベーコン …………… 10g	塩・こしょう …… 少々
にんにく ……少し (2.5g)	パルメザンチーズ …… 0.5g
オリーブオイル …… 5g	
薄力粉 …………… 6g	

【作り方】

- ① エリンギは1本を縦3～4枚にする。まいたけは大きめに切り分ける。ほうれん草は3等長さのざく切りにする。ベーコンを切り、にんにくは細かくみじん切りにする。
- ② 深めのフライパンにオリーブオイルを熱し、①のにんにくを炒め、香りが出たらベーコンを炒める。
- ③ ②に①のエリンギ、まいたけを加えてさらに炒め、薄力粉をふり入れて、粉っぽさがなくなるくらいまでよく炒める。
- ④ ③に牛乳、顆粒コンソメを加え、混ぜながら軽くとろみがつくまで煮る。
- ⑤ パスタは表示通りにゆで、ざるに上げて汁気をよく切る。
- ⑥ ④に①のほうれん草を入れてさっとあえ、⑤を加えて手早く全体をからめ、塩・こしょうで味を整える。
- ⑦ 器に盛り、パルメザンチーズをかけて完成。



← 過去のレシピはこちら

Milk



私は、おいしい牛乳を作るために毎朝牛の様子を細かく観察し、牛の健康状態の管理を徹底しています。温めた牛乳に蜂蜜やチョコレート溶于して飲むととてもおいしいのでぜひ試してみてください。

農家
さん



かざま けんた
酪農家 風間 健太さん (鉄砲小路)



「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、回答をお願いします。(尚綱大学生生活科学部)