

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。

## 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 1.8 g)

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



← 過去のレシピはこちらから

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か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 × 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



【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。

農家  
さん



「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)

かざま けんた  
酪農家 風間 健太さん (鉄砲小路)