

きのこのクリームパスタ

フライパンひとつで
作る簡単パスタです。

レシピNo

10



材料3人分

パスタ(茹で時間7分)	200g		
しめじ	200g	A	水 700cc
たまねぎ	1/2個		
ベーコン	6枚		生クリーム 120cc
オリーブ油	大さじ2		塩こしょう 適量
にんにく	1かけ		パセリ 適量

作り方

- ① しめじは、石づきを切ってほぐす。パスタは、長さを半分に折る。
- ② 玉ねぎ・にんにくはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ フライパンに、オリーブ油とベーコンを入れ、ベーコンから脂が出てくるまで炒める。にんにくと玉ねぎを加えて炒め、玉ねぎが少し柔らかくなったらしめじを入れて炒める。
- ④ ③にAを加えてフタをして加熱する。沸騰したらパスタを入れて菜箸で混ぜてフタをし、中火で6分加熱する。途中1回フタを開けて、パスタを菜箸で混ぜて再度フタをする。
- ⑤ 6分後火を消し、3分フタをしたままにする。3分後、強火で加熱し、生クリーム、塩こしょうを加えて混ぜ、お皿に盛り付けパセリを散らす。

(1人分:591キロカロリー・食塩相当量:1.8g)

大網白里市
食生活改善会

おいしく減塩しましょう

1日の食塩摂取量の目標値(15歳以上)

※高血圧の方は、男女ともに6.0g未満を目指しましょう



男性7.5g未満



女性6.5g未満

日本人の食事摂取基準2020年版より

めん類に含まれる塩分量(麺の汁もすべて飲んだ塩分量の目安)

5.8g



しょうゆラーメン

5.8g



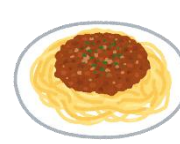
きつねうどん

4.6g



かけそば

4.4g



ミートソーススパゲティ

商品によって塩分が異なりますので、あくまで目安です。

食品成分表示がある場合は、食塩相当量をご覧ください。

発行:大網白里市食生活改善会(事務局:大網白里市健康増進課 TEL 0475-72-8321)

～市民の生活習慣病予防と食育の推進をスローガンに活動しています～ 他のレシピ⇒

