

ペンネのミルクグリーンパスタ

2021年度作成



栄養価（1人分）

エネルギー 429 kcal

たんぱく質 23.0 g

塩分 1.8 g

材料（2人分）

- ・ペンネ 140g
- ・ブロッコリー 1/2房
- ・ベーコン 60g
- ・にんにく 1/2個（あれば）
- ・水 200ml
- ・塩 小さじ1/3
- ・牛乳 200ml

作り方

- ① ブロッコリーの茎は厚い皮を除いて1cm幅に切る。房は小さめに分ける。ベーコンは5mm幅の短冊切り、にんにくは薄切りにする。
- ② 鍋に牛乳以外の材料を入れ蓋をして、強火で沸騰させる。
- ③ 沸騰したら中火にして時々混ぜながら茹でる。茹で時間は表示された時間に約2分加えた時間茹でる。
- ④ 5分茹でた頃にお湯が少ないことを確認して牛乳を加える。
- ⑤ 茹で時間が経過したらペンネの硬さを確認してブロッコリーを潰すように崩してから皿に盛る。

コツ・ポイント

- ・蓋つきの片手鍋で作ります。フライパンで作るときは水が蒸発しやすいので分量の水を50～100mlほど増やしてください。
- ・ペンネは10分ほど茹でるタイプを使います。ペンネは計量カップ1杯で1人前の約70g。ペンネ70gはごはん155gに相当します。
- ・ブロッコリーの房は小さめに分けておくと煮崩れやすくなっておいしく仕上がります。



公益社団法人石川県栄養士会 いしかわ栄養ケア・ステーション
〒921-8105 金沢市平和町1丁目3番1号 石川県平和町庁舎3階
TEL : 076-259-5061 <http://www.ishikawa-eiyoushi.com>