



エネルギー(1人分) **791** kcal  
塩分(1人分) **1.4** g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真は1人前のイメージです。

ワンポイントアドバイス  
 Fettuccineに  
 クリームソースと温泉玉子が  
 よく絡んで、濃厚な味わいが  
 楽しめます。

## 材料(4人分)

- フェットチーネ……………400g
- 塩……………大さじ1
- アスパラガス(厚さ1cmの斜め切り)……………2束(200g)
- ベーコン(幅約3cmに切る)……………60g
- パプリカ 赤(幅1cmの短冊切り)……………1/2個
- 卵……………4個
- 生クリーム…1カップ(200ml)
- 牛乳……………1/2カップ(100ml)
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々
- オリーブオイル……………大さじ2

## 作り方

- ① 耐熱グラスに卵を割り入れ、黄身につまようじで数カ所穴を開ける。かぶるくらいの水を注ぎ、ラップをして電子レンジ(600w)で約1分加熱し温泉玉子を作る。それを繰り返し、温泉玉子を4個作る。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を入れ、フェットチーネを茹でたらザルにあけて湯を切る。  
※茹でる時間は袋に書いてある時間を参考にしてください。
- ③ 別の鍋に生クリーム・牛乳・塩・こしょうを入れて火にかけ、泡が出てきたら沸騰する前に火を止める。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れ、ベーコンを中火で約1分、アスパラガス・パプリカを加えて約1分炒める。そこに③のソースを加え、②のフェットチーネをからめる。
- ⑤ 器に1人分ずつ盛り付け、最後に①の温泉玉子をのせる。



エネルギー(1人分)

472 kcal

塩分(1人分)

0.8g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

ワンポイントアドバイス

あしりは火にかけすぎると  
身が固くなるので、  
調理時間に注意しましょう。

※写真は1人前のイメージです。

## 材料(4人分)

●スパゲッティ	400g	●オリーブオイル	大さじ2
●塩	大さじ1	●ワイン 白	大さじ3
●あさり(砂出し済みのもの)	300g	●塩	小さじ1/3
●にんにく(つぶす)	1片	●こしょう	少々
●赤唐辛子(種を取る)	1本	●イタリアンパセリ(粗みじん切り)	適量
●トマト(ざく切り)	3個		

## 作り方

- 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を入れ、スパゲッティを茹でたらザルにあげて湯を切る。  
※茹でる時間は袋に書いてある時間を参考にしてください。
- フライパンにオリーブオイル・にんにく・赤唐辛子を入れ弱火で炒める。  
香りが出たらにんにくと赤唐辛子を取り出して、あしりを加え強火で炒める。
- ワインを回し入れたらふたをして蒸し煮にし、あしりの口が開いたらトマトを加え約1分半炒める。
- ③に①のスパゲッティを入れ塩・こしょうを加えて混ぜる。器に1人分ずつ盛り付け、イタリアンパセリを散らす。



## 材料(4人分)

- |                                  |                       |
|----------------------------------|-----------------------|
| ●アスパラガス(三等分に切る)<br>……………2束(200g) | ●レタス(一口大に切る)……………1/2個 |
| ●トマト(2cm角に切る)……………1個             | ●クルトン……………16g         |
| ●スナックえんどう(筋を取る)……………70g          | ●粉チーズ……………大さじ1        |
| ●プレーンヨーグルト<br>A……………大さじ5         | ●砂糖……………小さじ1・1/2      |
| ●オリーブオイル……………大さじ2                | ●塩……………小さじ1/2         |
|                                  | ●こしょう……………少々          |

## 作り方

- ① Aの材料を合わせドレッシングを作る。
- ② 鍋に湯を沸かしアスパラガスを入れて約1分茹で、同じ鍋にスナックえんどうを加えさらに約30秒茹で、一緒にザルに上げて冷水に取り水気を切る。
- ③ ボウルにレタス・トマト・②のアスパラガス・スナックえんどうを入れ軽く混ぜ合わせる。
- ④ 器に③を盛り、①のドレッシングをかけ、粉チーズを振り、最後にクルトンを散らす。

エネルギー(1人分)

**133** kcal

塩分(1人分)

**0.8** g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

**ワンポイントアドバイス**  
温泉玉子(※作り方 P.1参照)を  
このサラダに加えるのも  
おすすめ!