

材料 (2人分)

- パスタ …… 200g
- ツナ缶 …… 1缶
- 玉ねぎ …… 1/4個
- にんじん …… 1/2本
- 水菜 …… 1束
- アスパラ …… 1束

～ホワイトソース～

- バター …… 大さじ4
- 薄力粉 …… 大さじ5
- 牛乳 …… 2.5カップ
- 生クリーム …… 1カップ
- 顆粒コンソメ …… 小さじ2
- 塩・こしょう …… 適量

今月の食材は初夏の旬の食材のアスパラ。パスタとあわせて豊かな風味をお楽しみください。



秋田北鷹高校家庭クラブ
Enjoy!Cooking

今月の食材
アスパラ



「彩り豊かなパスタサラダ」

つくりかた

- ① ツナは汁気を取ります。にんじんは細切りに玉ねぎは薄切りにする
- ② フライパンにサラダ油をしき、玉ねぎを入れて炒める。たっぷりのお湯でパスタを少し固めにゆでる。パスタの中ににんじん、アスパラを入れてゆでる。
- ③ 水気を切ったパスタとにんじん、アスパラ、玉ねぎを皿に盛りつけ、アスパラペーストのホワイトソースを絡めて出来上がり。

※ホワイトソースには茹でたアスパラをミキサーでペースト状にして混ぜる。お好みでアーモンドナッツを割ってふりかけるとおいしいですよ！

