

ミルクパスタ (トマトクリーム)



材料【1人分】

スパゲティ (乾) 75~100g
牛乳 200ml
水 200ml
パスタソース(※)トマト味 . . 1袋 (140g)
ミニトマト 40g (4個)
パセリ 適宜

＜作り方＞ ミルクパスタの手順も参考にしてください

- 1 牛乳と水をフライパンに入れ、スパゲティを半分に折って入れる。
- 2 沸騰したら麺がつかないように混ぜながら中火で3分加熱し、フタをして火を止めて、ゆで時間分放置する。
- 3 パスタソースを加え中火にかけて煮詰めながら、食べやすい大きさに切ったミニトマトを加える。
- 4 器に盛り、パセリを飾る。

(※) 市販のレトルトパスタソース

栄養価 エネルギー455kcal 蛋白質 19.5g 脂質 9.3g 食物繊維 6.2g カルシウム 264mg 食塩相当量 1.0g

※スパゲティ75gの場合の栄養価です。(レトルトソースは市販品なので、メーカー、商品により差があります)

ミルクパスタ (ツナクリーム)



材料【1人分】

スパゲティ (乾) 75~100 g
牛乳 200ml
水 200ml
塩 1 g (小さじ 1/6)
ツナ缶 (油漬け) 1 缶 (70 g)
グリーンアスパラガス (冷凍) . . 50 g

＜作り方＞ ミルクパスタの手順も参考にしてください

- 1 牛乳と水をフライパンに入れ、スパゲティを半分に折って入れる。
- 2 沸騰したら麺がつかないように混ぜながら中火で3分加熱し、フタをして火を止めて、ゆで時間分放置する。
- 3 塩、ツナ缶、凍ったままのグリーンアスパラガスを加え、中火にかけて煮詰めてバターを加えて混ぜる。
- 4 器に盛り、好みでこしょうをふる。

栄養価 エネルギー631kcal 蛋白質 30.8g 脂質 25.6g 食物繊維 5.0g カルシウム 245mg 食塩相当量 1.8g

※スパゲティ75gの場合の栄養価です。

ミルクパスタ（さばみそ）



材料【1人分】

スパゲティ（乾）・・・75～100g

牛乳・・・・・・・・・・200ml

水・・・・・・・・・・200ml

さばのみそ煮缶・・・・1/2缶（80g）

しめじ・・・・・・・・・・50g（1/4～1/2パック）

塩・・・・・・・・・・少々（0.6g）

大葉・・・・・・・・・・5枚

＜作り方＞ ミルクパスタの手順も参考にしてください

- 1 牛乳と水をフライパンに入れ、スパゲティを半分に折って入れる。
- 2 沸騰したら麺がつかないように混ぜながら中火で3分加熱し、フタをして火を止めて、ゆで時間分放置する。
- 3 さばのみそ煮を缶汁ごと加える。食べやすい大きさに分けたしめじを加えて、中火にかけて煮詰め、塩をふる。
- 4 器に盛り、大葉のせん切りをのせる。

栄養価 エネルギー602kcal 蛋白質 30.8g 脂質 20.4g 食物繊維 5.8g カルシウム 410mg 食塩相当量 1.7g

※スパゲティ75gの場合の栄養価です。（さばのみそ煮缶はメーカー商品により差があります。）

ミルクパスタの手順

牛乳と水に乾いたままのパスタを入れていきなり茹でる方法です。鍋一つで仕上げるカルシウムアップレシピです。



牛乳と水に乾いたままのパスタを半分に折って入れる。



沸騰後、かき混ぜてながら中火で約3分加熱してフタをして火を止める。



パスタのゆで時間分、そのまま放置し、その他の材料を加える。



再度中火で水分を煮詰めながら仕上げる。

