

## ☆春菊ときのこのクリームパスタ

### 【ロコモ予防レシピ】

ロコモティブシンドロームの予防には、筋肉や骨を作るたんぱく質が不可欠です。  
良質なたんぱく質を含む、肉や魚、卵、大豆製品、乳製品を食事に取り入れましょう。

#### <主な材料・2人分>

春菊 100g  
ブロックベーコン 60g  
まいたけ 1P  
スパゲッティ（乾麺） 180g  
にんにく 1片  
オリーブ油 大さじ1  
小麦粉 大さじ1.5  
バター 5g  
牛乳 カップ2  
塩 小さじ1/6  
粉チーズ 大さじ1 + 適量（トッピング用）  
あらびきこしょう 適量



#### <作り方>

- ① ベーコンは厚み1cm幅の短冊切り、春菊は3cm幅、にんにくはみじん切り、まいたけは小房に分けておく。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かして1%の塩を入れ、スパゲッティを入れて袋の表示どおりに茹でていく。スパゲッティがゆで上がる1分30秒前に春菊を加え、一緒に茹で上げる。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出てきたらベーコンとまいたけを加える。バターも加えて、しんなりとしてきたら小麦粉をふり入れてなじませる。牛乳をまぜながら少しずつ加え、かき混ぜながら煮詰める。
- ④ ゆるくとりみがついたら、塩と粉チーズを加えて混ぜて火を止める。
- ⑤ ②を加えて混ぜ、皿に盛る。あらびきこしょうと粉チーズ(トッピング用)をふって完成。

エネルギー 753kcal 蛋白質 27.7g 塩分 2.5g