

海老と菜の花のトマトクリームパスタ

材料（4人分）

有頭海老	8尾
菜の花	120g
お好みのパスタ	320g
トマト水煮缶（ダイスカット）	1缶
タマネギ	2分の1個
ニンニク	1かけ
鷹の爪	1個
コンソメ	1個
生クリーム	200cc
塩	適量
こしょう	少々
パセリ	少々



作り方

- ①有頭海老は、頭と尻尾を残して殻をむき、背ワタをとる。タマネギはスライスし、ニンニクは皮をむいてつぶす。鷹の爪は種を取る。菜の花は塩ゆでし、冷水に取り水気を絞って2等分に切る。パセリはみじん切りする。
- ②鍋にオリーブオイル、ニンニクを入れ熱し、香りがたってきたら①のタマネギを加えよく炒める。トマト水煮缶、コンソメ、鷹の爪を加え、弱火で5分程度煮込む。ブレンダーで攪拌し、滑らかな状態にする。
- ③パスタは表示時間より1分短く、適量の塩でゆでておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、海老を両面焼き、トマトソース、パスタのゆで汁をお玉1杯加え海老に火を通す。生クリームとこしょう少々を加えひと混ぜし、ゆでたてのパスタを加え手早く混ぜ合わせる。
- ④器に盛り、①の菜の花とパセリを一緒に盛り付ける。

【エネルギー 594kcal、タンパク質 20.7g、塩分 2.5g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 杵淵香純）