

## パスタ料理

### 海老とアスパラのトマトクリームパスタ

#### <主な材料・2人分>

スパゲティ	160g
冷凍むきエビ（大きめ）	8尾
アスパラ	4本
水煮カットトマト缶	1缶
タマネギ	1/2個
ニンニク	1片
ローリエ	1枚
オリーブオイル	大さじ1
コンソメ	小さじ1
生クリーム	50ml
砂糖	小さじ1
塩・こしょう	適量
粉チーズ	適量
黒こしょう	適量



#### <作り方>

- ① エビは解凍し、アスパラはゆで、斜め薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイル、スライスしたニンニクを入れて弱火にかけ、香りがたってきたらみじんぎりしたタマネギをよく炒める。トマト缶とコンソメを加え、ローリエを入れてかき混ぜながら弱火で煮詰める。生クリーム、砂糖を加え塩・こしょうして味を調え、①を入れる。
- ③ たっぷりの熱湯に塩を入れ、スパゲティを指定時間より1分短くゆでて水気を切る。
- ④ ソースに③をあえる。粉チーズを掛け、黒こしょうを振る。

【エネルギー 599kcal、タンパク質 31g、塩分 3.1g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田奈央子）