

## イカの塩辛とキャベツのクリームパスタ

### <主な材料・2人分>

パスタ	200g
塩	少々
キャベツ	小4分の1個
ブロッコリー	小2分の1株
イカの塩辛	60g
生クリーム	大さじ3
ニンニク	1片
オリーブオイル	大さじ1



### <作り方>

- ① ガーリックオイルを作る。フライパンにオリーブオイルとスライスしたニンニクを入れ、香りが出るように弱火でじっくり炒めて、ニンニクを取り出す。
- ② キャベツは2 cm角にし、ブロッコリーは小房に分ける。
- ③ ボウルに①とイカの塩辛と生クリームを混ぜ合わせる。
- ④ たっぷりの湯を沸かしパスタを袋の表示通りゆでる。ゆで上がる前に②のキャベツとブロッコリーを入れてゆで、水気を切る。
- ⑤ ③のボウルに④を入れ、あえる。

【エネルギー605kcal、タンパク質 22g、塩分 2.3g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田奈央子)