

食物繊維たっぷり：主食

「グリーンピースソースのショートパスタ」

グリーンピースに含まれる不溶性食物繊維は胃腸内の水分を吸収して膨らみカサを増やし、腸壁を刺激しながら進むことで便通を促します。

<主な材料・2人分>

・グリーンピース	150 g
・アスパラ	1 本
・玉葱	1/4 個
・にんにく	1/2 片
・セロリ	1/2 本
・バター	15 g
・小麦粉	大さじ 2
・牛乳	200 g
・白ワイン	1/4 カップ
・塩、こしょう	適量
・レモン汁	大さじ 1/2
・ショートパスタ（フジッリ）乾	160 g
・パルメザンチーズ	お好みで



<作り方>

- ① 玉葱、にんにく、セロリはみじん切りにする。
- ② アスパラは根元の硬い部分を少し切り落とし、根元部分をピーラーで皮をむく。1～2分茹でたら斜めスライスにしておく。
- ③ 鍋に1.5Lの湯を沸かして塩大さじ1（分量外）を加え、パスタを表示時間より1分短めに茹でる。
- ④ その間に、鍋にバターを溶かし、①を加えて弱火でじっくり炒めて透明になったら小麦粉を1度に入れ、よく混ぜながら粉の表面から水分がにじんできたら牛乳を少しずつ加え、グリーンピースを加えてハンドミキサーで攪拌する。
- ⑤ ④に白ワイン、パスタを加えて塩・こしょう・レモン汁で味を調える。
- ⑥ お皿に盛り付け、アスパラを飾り、パルメザンチーズをかける。

（1人分）

エネルギー 589kcal 蛋白質 21.4g 塩分 2.0g