

かぼちゃのクリームペンネ

【1人分栄養素】

エネルギー：447kcal

たんぱく質：7.8g、脂質：27.2g

食塩相当量：1.25g



材料（2人前）

ペンネ…60g
かぼちゃ…160g
ベーコン…20g
玉ねぎ…1/4個
オリーブ油…小さじ1/2
生クリーム…100cc
塩…少々
黒こしょう…少々
パセリ…適量

緑黄色野菜であるかぼちゃは、食物繊維とβカロテンが豊富です。βカロテンは、疲労回復効果や免疫力強化に期待できます。

作り方

- ①ペンネはパッケージの茹で時間を参照にアルデンテに茹でる。茹で湯を50cc程とっておく。
- ②かぼちゃの種とワタを除き3cm角位に切り、ラップで包み電子レンジで加熱する。
- ③ベーコンは幅5mmに切る。玉ねぎは根本を除き、繊維に沿った薄切りにする。
- ④フライパンにオリーブ油とベーコンを入れ弱火で加熱。ベーコンから脂が出てきたら、玉ねぎを加えしんなりするまで中火で加熱する。
- ⑤かぼちゃとペンネの茹で湯を加え、木べらで軽く潰しながら柔らかく煮崩れるまで煮込む。生クリームを加え均一に混ぜる。
- ⑥塩・黒胡椒をして味を整え、ペンネを加える。器に盛り付け、パセリをのせる。

料理の ポイント



②玉ねぎも電子レンジであらかじめ加熱しておく、さらに時間の短縮になります。



③生クリームが足りない場合は、足りない量を牛乳で代用することもできます。



④生のイタリアンパセリを使用すると、より風味が感じられます。

手に入らない場合は、市販の瓶詰めのパセリを使用して下さい。



できあがり！