

# 白花豆とサーモンのクリームパスタ



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
* カットスパゲティ	50		①バターで玉ねぎ・しめじを炒め、後からキャベツ・
* するりん白花	15	流水解凍	小麦粉を入れさらに炒める。
* 鮭の角切り	15		②①が炒まったら、牛乳・するりん白花・鮭を入れ煮る。
たまねぎ	20	スライス切り	③鮭に火が通ったら、同時進行で硬めに茹でたスパゲティ・
キャベツ	20	ざく切り	Aの調味料を入れ味を調べ最後にえだ豆を散らす。
しめじ	10	小房に分ける	
* 冷凍むきえだ豆	5	さっと茹でる	
* 牛乳	50		
* バター	2		
* 小麦粉	1.5		
* コンソメ	A 0.5		
* 塩	A 0.7		
* こしょう	A0.03		

\* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
291	14	5.8	1.1	88	53	1.3	1.9	33	0.21	0.20	12	3.8