

おうちで3010（さんまるいちまる）運動



毎月 10 日と 30 日は冷蔵庫・食品庫の点検の日

減らそう食品ロス おうちでもできるね！

東広島地域活動栄養士会 中橋陽子さんからの紹介レシピ

「カブの葉とアサリのクリームスパゲッティ」

【材料】(2人分)

スパゲッティ	160g
カブの葉	1 個分
アサリ（冷凍）	100g
玉ねぎ	1/2 個
しめじ	1/2 株
バター	大さじ 2
小麦粉	大さじ 2
牛乳	300cc
コンソメ	小さじ 1
こしょう	少々



【ポイント】

- ・カブの葉のシャキッとした食感を味わうことができます。
- ・アサリは水煮のものやシーフードミックスに替えて作れます。

【作り方】

- ①カブの葉は 1cm 幅に刻む。玉ねぎは薄切りにする。
しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ②スパゲッティはたっぷりの湯に塩（分量外）を加えてゆでる。
- ③中火で熱したフライパンにバターを入れ、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ④③にアサリとしめじを加えて 2 分程炒める。
- ⑤弱火にし④に数回に分けて小麦粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑥牛乳とコンソメを加えて、軽くとろみがつくまで煮る。
- ⑦スパゲッティがゆで上がる 1 分程前に、カブの葉を鍋に入れ一緒にゆでる。
- ⑧⑥に水気をきった⑦を加え、弱火にかけながらソースにしっかりとからめる。こしょうで味を整え、出来上がり。

