

新しい年度の始まりにはバランスの取れた食事が大切です。特に疲労回復を助けるビタミン B<sub>1</sub>や亜鉛、ビタミン D、カルシウムなどを積極的に摂りましょう。

## 《あさりのクリームパスタ》

(材料 2人分)

スパゲッティ ……………150g  
あさり ……………200g  
たまねぎ ……………50g  
ぶなしめじ ……………50g  
白ワイン ……………大さじ 2 杯(30ml)  
水 ……………200ml  
牛乳 ……………200ml  
オリーブ油 ……………大さじ 1 杯(12g)  
塩 ……………小さじ 1/2 杯(3g)  
胡椒 ……………少々

※アサリには亜鉛がたっぷり入っています。

※麺がフライパンの直径より長い場合には、半分に折って入れてください。

各栄養素 1人分当たり

[エネルギー 419kcal タンパク 22.1g 脂質 10.5g カルシウム 174mg 塩分 1.9g]

- ① フライパンに薄くオリーブオイル、スライスした玉ねぎ、ぶなしめじ(手でほぐしたもの)を入れ、火にかけて玉ねぎがしんなりするまで炒める。火が通ったら、あさり(砂抜きし、殻同士を流水でこすり合わせて洗ったもの)を上から乗せ、白ワインを入れて火にかける。
- ② ①のあさがりを口を開いたら皿に取り出し、水と牛乳を入れて沸騰させる(強火)。沸騰したらスパゲッティを入れ、ゆっくりと箸で混ぜる(中火)。スパゲッティが固まりそうならゆっくりと混ぜ、くっつかないようにし、スパゲッティの表示通りにゆでる。途中で水分が無くなりそうになったら水 50~100ml を入れる。
- ③ 麺が茹であがったら、箸で全体を大きく混ぜ、塩・胡椒をして味を整える

## 《桃のチーズクリームクレープ》

(材料：直径 22 cmフライパン 5 個分)

薄力粉 ……………60g  
グラニュー糖 ……………15g  
鶏卵 ……………1 個  
牛乳 ……………150g  
バター ……………10g  
レアチーズクリーム ……………適量  
桃(缶詰め) ……………適量

【レアチーズクリーム】

クリームチーズ ……………50g  
グラニュー糖 ……………25g  
生クリーム ……………150g  
レモン汁 ……………小さじ 2

各栄養素 1個分当たり

[エネルギー 224kcal タンパク 4.4g 脂質 13.5g カルシウム 57mg 塩分 0.1g]

- ① ボウルに薄力粉をふるい入れ、グラニュー糖を加えて泡だて器で混ぜる。卵と牛乳を加えさらに混ぜる(牛乳は 2 回に分けて加えるとダマになりにくい)
- ② 熱したフライパンでバターを溶かし、①に加えて混ぜる。
- ③ 熱したフライパンに生地を適量流し、生地が均一になるようにフライパンを動かして広げ焼いていく。
- ④ 生地が乾燥したら、裏面の焼き色を確認し、皿に出す(片面のみ焼けば OK)
- ⑤ 焼いた生地の粗熱が取れたらレアチーズクリームと桃を好みの形に包んでいく

- ① クリームチーズにグラニュー糖をすりこむようにゴムベラで混ぜる。
- ② 生クリームを加え混ぜる。
- ③ レモン汁を加えて、つのが立つくらいまでよく混ぜる。