

季

節

の

素

材

で

# 医食同源れしぴ

今回の素材  
春菊



ちょっと  
アレンジ☆



パスタをご飯に変えれば、リゾットとしても美味しくいただけます。



## 春菊のクリームパスタ

空気が乾燥していて風邪を引きやすい季節。しっかりと食事を摂って体調管理に気を付けましょう。

今回はこの季節の強い味方、風邪対策にオススメの「春菊」を使用したレシピです。

春菊といえは鍋料理に欠かせない食材の一つですが、今回はちょっとお洒落に豆乳を使ったクリームパスタを紹介します。クリームソースに豆乳を使うことでヘルシーに仕上がります。春菊の香りを生かしたシンプルな味付けにしました。

春菊の独特の香り成分には、自律神経に作用し、胃腸の働きを促進して消化吸収をよくしたり、痰を止め、咳をしずめる作用があると言われています。

### 春菊のクリームパスタ

#### 材料 (2人分)

パスタ (乾燥)	160g
塩	16g
春菊	80g
鶏ひき肉	40g
玉ねぎ	50g
豆乳	200cc
コンソメ粒子	8g
小麦粉	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
レモン	1/8カット2つ



《1人分あたり栄養素》

エネルギー 470kcal

1

春菊は固い茎の部分は除き、2~3cmに、玉ねぎはスライスにカットします。



2

お湯を沸かした鍋に塩を入れてパスタを茹でます。

3

フライパンを中火で熱し、オリーブ油をいれ、鶏ひき肉と玉ねぎを炒め、鶏ひき肉の色が白く変わったら春菊を入れ、軽く炒めます。



4

一度火を止め小麦粉を入れて全体にからませます。

5

火加減を弱火にし、豆乳を3回に分けて入れ、その都度よく混ぜます。

6

コンソメを入れて溶いたら、2のパスタを入れて、全体になじませます。器に盛り付け、レモンを飾りつければ完成です。

\*レモンをかけると味に変化が出て2度楽しめます。

