

# 健康応援レシピ!

~おいしく野菜!~

国保発!



## ねぎのクリームパスタ

- 【材料】(2人分)
- スパゲティ(乾燥) 120g
  - ねぎ 1束
  - たまねぎ 1/2個
  - サラダ油 大さじ1
  - 牛乳 300ml
  - 水 120ml
  - サケフレーク 大さじ4
  - ブラックペッパー 好みで適量



### 【作り方】

- ①ねぎは5cmくらいの長さに切る。根に近い部分は分けておく。玉ねぎはスライスする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎとねぎの根に近い部分を炒める。火が通ってきたら牛乳と水を加えて煮立て、さらにサケフレークと半分に折ったパスタを加えて蓋をして火を弱め、表示通りの時間を目安に煮る。
- ③時々混ぜながら煮て、スパゲッティに火が通ったら、ねぎを加えてよく絡めて出来上がり。

### 【1人分当たり】

- エネルギー …… 435kcal
- 野菜使用量 …… 100g
- 食塩相当量 …… 0.8g

ネギの甘味と鮭の香ばしさがマッチしていてとても美味しかったです。ネギしゃぶも栄養満点、手軽にできるのでぜひ作ってみてください。



6月CATV出演者  
安岐町にお住まい  
なしろ ゆうこ  
名城 優子 さん

## 6月のイチオシ野菜は…ねぎ

なしろ

大分県一ねぎを生産している名城さんに伺いました!

- ◆ねぎは、一年中収穫することができます。
- ◆毎年土にもみ殻を入れ、減農薬で育てているのがこだわりです。
- ◆おすすめの食べ方はねぎしゃぶです! JAおおいたで味一ねぎのレシピブログがあるのでぜひ参考にしてみてくださいはいかがでしょうか!



▲収穫したネギの出荷準備中。



▼毎年もみ殻を混ぜ込む作業をされています。



▲土で育てているため日持ちするのが特徴です。



▲新鮮でみずみずしいねぎでした!



◀ヤギがハウス周りの雑草を食べてくれています。



▲ハウスは全部で45棟あるそうです。

さいしょに野菜!きちんと野菜!!  
野菜モリモリ 350