



SWITZERLAND
スイス

キャベツを盛り込んだヘルシーサラダ。
胃腸を助けるキャベジンも
たっぷり取れて
こころも体も健康に。



キャベツの みそ風味パスタ

大豆たんぱくはコレステロールを低下させ、更年期障害の症状も軽くします。
何気ない一品ですが、味も栄養もすぐれた逸品です。



総カロリー

543kcal

1人分

材料(2人分)

キャベツ	200g
ニンニク	1片
ベーコン	60g
あさり(砂抜き済み)	300g
パスタ	140g
アサツキ	1/2束
(調味料)	
オリーブ油	大さじ1
みそ	大さじ1

●作り方

- ①パスタ用のお湯を沸かします。
- ②キャベツはざく切り、アサツキは小口切りに、ベーコンは2cm幅に切ります。
- ③パスタをゆがき始めます。
- ④フライパンでオリーブ油を温め、スライスしたニンニクを加えます。
- ⑤香りが出てきたら、あざりとベーコンを入れて炒めます。
- ⑥②のキャベツを加えてフタをします。
- ⑦パスタがゆであがってきたら、アサツキとともにフライパンに入れ、さっくりと混ぜ合わせます。
- ⑧みそをゆで汁でのばし、⑦のパスタに加え、よくあえます。
- ⑨味を調べて皿に盛ります。

タキイ タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123(大代表)