

冬野菜のスパゲッティー茹で卵のせ



材料 (1 人分)

かぶ	70g	茹で用塩	少々
しょうゆ	2g	ボンレスハム	15g
人参	20g	茹で卵	半分
スパゲッティー	80g	(代わりに温泉卵 1 個でも OK)	
長ねぎ	40g	コンソメ	3g
ブロッコリー	70g	水	100 cc
油	3g	七味唐辛子	少々

エネルギー 420kcal / たんぱく質 21.3g / 脂質 8.3g / 炭水化物 71.9g / 食塩相当量 2.5g

レシピのワンポイント

冬野菜をたっぷり使い、プリン体の少ない卵を使った、エネルギーを抑えたメニューです。アルコールやたんぱく質（肉・魚・大豆製品など）の摂り過ぎが原因となる「痛風」が不安な方にもオススメです。スパゲッティーの量は、ご自分のエネルギーに合わせて調整しましょう！

作り方

- ① かぶは一口大のくし型に切る。
ブロッコリーは茹でて、適度に分けておく。
人参は 5mm 厚さのいちょう切りにする。
長ねぎは 2cm の長さにぶつ切りにする。
- ② フライパンに油を敷き、人参を炒めて、次に長ねぎを炒める。
- ③ ②に、かぶと水 100cc、コンソメを入れ、かぶがやわらかくなるまで煮る。
- ④ ③に茹でたブロッコリーを入れ、しょうゆと七味唐辛子で味を調える。
- ⑤ 別のなべでスパゲッティーを茹で、茹で上がったスパゲッティーに④をかけ、出来上がりに茹で卵をのせる。



調理で使用した材料（一部）です。実際に使用する分量は材料一覧をご参照ください。