



# 博多じょうもんさん

## 今月のおすすめレシピ



### 新たまねぎとエビのクリームパスタ

(材料) 2人分

塩分相当量: 1.9g/人

新たまねぎ: 1玉

調整豆乳: 200cc

むきエビ: 10匹

塩・こしょう: 適量

しめじ: 100g

オリーブオイル: 大さじ2

ほうれん草: 1束

ベーコン: 4~5枚

パスタ: 2束

#### (作り方)

1. 新たまねぎは半分に切って1cm幅のくし形切り、しめじは石づきを切って、ほうれん草は茎は5cm幅、葉は3cm幅に切り、ベーコンは2~3cm幅に切る。
2. パスタは、表示通りの時間ゆでる。
3. フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、新たまねぎ、しめじを炒め、火が通ったらベーコン、むきエビを入れ、最後にほうれん草を入れる。
4. 具材がしんなりしたら、豆乳を入れて、ひと煮立ちさせ、塩こしょうで味を整える。
5. 茹であがったパスタを入れ、からめたらお皿に盛って完成。

### 新玉ねぎかつお節と梅のシャキッとサラダ

(材料) 2人分

塩分相当量: 3.3g/人

新玉ねぎ: 300g

きゅうり: 1本(100g)

トマト: 1個

オリーブオイル: 大さじ1

かつお節: 1袋

梅干し大: 2個

しょうゆ: 大さじ1



#### (作り方)

1. 新玉ねぎをスライスしてオリーブオイルを和える。
2. きゅうり(千切り)、トマト(1cm角ぐらい)、梅(種を取って刻んでおく)、かつお節、しょうゆを加えよく混ぜる。