

# レシピ4

## ベジクリーム パスタ

🕒 調理時間 約15分

🍴 カロリー(1人分) 391kcal

🧂 塩分(1人分) 2.1g



コンビニ野菜はこれを使うよ!



### 材料(2人分)

- ・冷凍洋風野菜…200g  
(ブロッコリー、カリフラワー、にんじんなど)
- ・スパゲッティ…100g  
(ショートパスタでもよい)
- ・ウインナーソーセージ…2本
- ・牛乳…150ml
- ・シチューのルー…2かけ
- ・水…450ml
- ・こしょう…少々(お好みで)

### 作り方

- 鍋に水を入れて沸かし、塩を入れずに半分に折ったスパゲッティを入れる。茹で時間残り3分になったら冷凍洋風野菜と小口切りにしたウインナーソーセージを入れ、更に煮る。
- 一旦火を止めてルーを入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで煮る。牛乳とこしょうを入れてひと煮立ちしたら出来上がり。

お鍋一つでできる！  
野菜たっぷりの  
クリームパスタ。