

＝【4月】＝ 春野菜の彩りパスタランチ



●栄養成分（献立全体）



食材：その他



613kcal



19.9g



23.8g



3.2g

●簡易情報

春野菜を使ったパスタランチをご用意しました。

注1) この献立は魚介類・乳製品を含みますので、ヨウ素制限のある方は摂取量にご注意ください。

注2) 調味料はそれぞれ原材料をご確認ください。

＝ 材料・分量 ＝

春味ペペロンチーノ

材料名	分量 (g)
スパゲッティ(乾)	70g
キャベツ	30g
しらす干し	10g
ニンニク	1g
一味とうがらし	0.2g
塩	1.3g
こしょう	適量
オリーブ油	12g
桜エビ	1g

オニオンスープ

材料名	分量 (g)
玉ねぎ	50g
水	120ml
コンソメ(顆粒)	0.3g
ローリエ	適量
塩	0.3g
こしょう	適量
クルトン	0.5g
ドライパセリ	0.1g

ズッキーニタリアテッレ

材料名	分量 (g)
ズッキーニ	50g
ハム	10g
カシューナッツ	0.7g
バルサミコ酢	4g

オリーブ油	1 g
食塩	0.4g
イチゴソースのパンナコッタ	
材料名	分量 (g)
牛乳	50ml
生クリーム	10g
砂糖	10g
バニリン	適量
ゼラチン	1.6g
ラズベリー	3g
イチゴジャム	7g
水	1.5g
ミント	1g