



根菜丸ごとスープパスタ

材料〈2人分〉

パスタ（早ゆで3分用）	200g
大根（皮付き）	150g
（葉）	20g
人参（皮付き）	50g
水	400cc
トマトジュース	400g
コンソメ	5g
塩・こしょう	少々
ピザ用チーズ	40g

作り方

〈下準備〉

- ・大根、人参…皮ごと長さ3cmの千切り
- ・大根の葉…みじん切り

- ①鍋に水とトマトジュースを入れ、火にかけ、沸騰したら大根と人参、コンソメを加える。
- ②再び沸騰したらパスタを入れ、時々かき混ぜながらパスタが柔らかくなるまで煮る。塩・こしょうで味を調える。
- ③最後に大根の葉を加え、チーズをかけ器に盛りつける。

エコポイント

根菜である「大根、人参」の皮、葉も使用し廃棄部分をなくしました。

ひと鍋で調理することができ、手間と洗い物を省けます。

一人分栄養価

エネルギー：496kcal たんぱく質：18.2g 脂質：6.2g 食塩相当量：1.8g