



ヘルシー
メニュー
Healthy menu

カラダに
うれしい!

豆乳活用レシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生



1人分
エネルギー
613 kcal

1人分
食塩相当量
2.0g

1人分
カリウム
857.5 mg

写真：長谷川イブキ様

豆乳の優しい味わいと旬の春野菜を満喫できる一品

海老とスナップエンドウの豆乳クリームパスタ

豆乳にはカリウムが豊富に含まれているため、体に溜まっているナトリウムの排出を促してくれます。また、春が旬の野菜は、食物繊維が豊富です。春は、冬にため込んだ不要なものをデトックスする季節と言われているので、旬の食材を取り入れて、新しい季節を迎えましょう。

※日本食品標準成分表 2021年版(1訂)の栄養成分値を参考

材料(1人分)

スパゲッティ(乾麺)……………	100g	バター……………	10g
むき海老……………	70g	薄力粉……………	小さじ2
スナップエンドウ……………	4本	無調整豆乳……………	150ml
新玉ねぎ……………	1/4個	A [コンソメ(顆粒)…	小さじ1/2
にんにく……………	1片	味噌……………	小さじ1/2
		ブラックペッパー……………	適量

- 1 新玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにします。
- 2 フライパンにバターを入れて弱火で熱し、**1**を入れて5分ほど炒めます。
- 3 むき海老を加え、色が変わってきたら薄力粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで炒めます。
- 4 豆乳を少しずつ入れながら混ぜ、**A**を加えてとろみがつくまで弱火で混ぜながら加熱します。
- 5 鍋に水1ℓと塩小さじ1(分量外)を入れて沸騰させ、スパゲッティを入れて袋の表示時間茹でます。残り2~3分になったら、筋を取ったスナップエンドウを加え、茹で上がったザルにあげます。スナップエンドウは縦半分を開きます。
- 6 **4**に**5**のスパゲッティを加えて軽く煮たら、器に盛りつけます。**5**のスナップエンドウを飾り、ブラックペッパーをふります。

👉ココがPOINT!

豆乳は少しずつ加えることで、ダマになりにくくなります。