

# 北陵ごはん

材料（2人分）

| 材 料 名    | 分 量  |
|----------|------|
| 春キャベツ    | 1/4  |
| アスパラガス   | 2本   |
| スナップエンドウ | 4個   |
| ほうれん草    | 1/2束 |
| 菜の花      | 4本   |
| パスタ      | 200g |
| ベーコン     | 4切れ  |
| 卵        | 2個   |
| めんスープ    | 適量   |
| コショウ     | 適量   |

## 調理手順

### ①具材の下準備

春キャベツ : しん→薄切りにカット  
葉 →一口大のざく切り  
アスパラガス : 4〜5等分にカット  
ベーコン : 2cm幅にカット  
エンドウ・菜の花・ほうれん草 : 下茹でしておく

### ②スパゲティを茹でる

③アスパラガスとベーコンを弱火で炒め、アスパラガスがしんなりしたらキャベツを加えて炒める。

④スパゲティとエンドウの水気をとり、③に加えて軽く炒める。

⑤めんスープ、コショウで味付けして完成

## 発案者情報

春が旬の野菜を沢山使ったパスタです。  
春キャベツをスープにも使いました。  
春キャベツだけで200g使っているの  
で1日の理想野菜摂取量の半分を摂取することが  
できます。

（1日の野菜摂取目安量は350gです）

## 春野菜パスタ



## 私達がレシピを考案しました



食品科学研究部3年生

左から しまむら 島村 せりば 聖莉奈 しまだ 島田 ことみ 梧美  
きたむら 北村 ひな 妃奈