

# かんたん！減塩レシピ

## いんげんとえびのクリームパスタ



調理時間  
約20分

### 【材料（4人分）】

|         |       |          |      |
|---------|-------|----------|------|
| パスタ     | 400g  | 薄力粉      | 大さじ2 |
| 塩（茹でる用） | 大さじ2強 | コンソメキューブ | 1個   |
| むきえび    | 80g   | しょうゆ     | 少々   |
| さやいんげん  | 100g  |          |      |
| 牛乳      | 2カップ  |          |      |
| バター     | 20g   |          |      |
| にんにく    | 1かけ   |          |      |
| 塩こしょう   | 少々    |          |      |

### 【作り方】

1. いんげんは端を切り、長さを半分に切る。えびは背わたを取る。にんにくは木べらで潰す。
2. 鍋に湯を2L 沸かし、塩とパスタを入れて袋の表示のとおり茹でる。茹で上がる1分前にいんげんを加え一緒に茹でる。
3. フライパンにバターとにんにくを入れ中火にかける。香りが立ったらえびを加えて炒め、塩コショウで軽く味をつける。
4. 弱火にし、3に小麦粉を振り入れ粉っぽさがなくなるまで炒める。だまにならないように少しずつ牛乳を加えながら混ぜ合わせる。コンソメも加え混ぜる。とろみがついたら、しょうゆをお好みの量加える。
5. 食べる直前に2と4を和えて完成。

1日の塩分摂取目標量の  
21～25%の塩分量です！

### 【1人分の栄養価】

エネルギー 398kcal たんぱく質 19.0g 塩分 1.6g