



ベーコンとグリーンアスパラのクリームスパゲティ



北海道で美味しいグリーンアスパラが採れる季節に給食で提供しているメニューです。

コーンや人参、しめじを加え、彩りよく仕上げています。

家庭でアスパラを冷蔵庫で保管するときは、畑での向きと同じように、立てて保存すると鮮度の持ちが良くなります。



材料（4人分）

ベーコン（-halfタイプ）	7枚	
グリーンアスパラ	4本	
人参	5cm	
玉葱	1/2個	
ホールコーン	50g	
しめじ	1/2パック	
牛乳	100ml	
チキンコンソメ（粉末）	大さじ2	
スープストック（液体）	大さじ1/2	※無い場合はチキンコンソメを少々追加する
ホワイトソース（粉末）	50g	
生クリーム	30ml	
菜種油	小さじ1	
こしょう	少々	

切り方

1cm幅
2～3cm幅
千切り
薄切り

作り方

- 1 ホワイトソースは2倍のお湯で溶いておく。
- 2 鍋に油をひき、玉葱をあめ色になるまで炒める。
- 3 ベーコン、人参を炒める。
- 4 アスパラ、しめじを炒め、お湯または麺ゆで汁を150ml入れる。
- 5 チキンコンソメ、スープストックを加える。
- 6 ホワイトソース、牛乳を加えて煮込む。
- 7 ホールコーンを加え、仕上げに生クリームとこしょうを加える。
- 8 アスパラのシャキシャキ感が残る程度で火を止めて出来上がり。
(ソースのとろみが固い場合は麺に絡みやすくなるよう、お湯で調整してください。)

