

## 野菜たっぷりミートソースペンネのセット

主食：野菜たっぷりミートソースペンネ

主菜：レタスとホタテ貝柱のコンソメスープ 副菜：長芋と野菜の塩麹ドレッシング



野菜摂取量： 430g



食塩相当量： 2.4g



カロリー： 588 kcal

### 野菜たっぷりミートソースペンネ

※3品摂取総量



#### 材料

《 2人分 》

牛ミンチ	80g
オリーブオイル	大さじ1/2
にんにく(みじん切り)	1かけ(10g)
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個分(100g)
セロリ(みじん切り)	40g
にんじん(みじん切り)	50g
ピーマン(みじん切り)	2個分(60g)
ペンネ	120g
パセリ(みじん切り)	大さじ1(1.3g)
ホワイトペッパー	少々
【A】	
トマト(水煮)	100g
デミグラスソース	20g
顆粒コンソメ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
ナツメグ	少々
ローリエ	1枚

#### 作り方

1. ビタクラフトの鍋を中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、オリーブオイルをなじませ、牛ミンチとにんにくを炒める。牛ミンチがほぐれてきたら残りのみじん切りにした野菜をさっと炒めフタをして弱火にして10分加熱する。
2. 1に【A】を入れてコトコト沸いてきたら、ホワイトペッパーで味をととのえる。
3. 別のビタクラフトの深鍋に湯を沸かし、ペンネを加えてほぐし再沸騰してからフタをし、火を止めて、メーカー指定時間までおく。
4. 2のソースに3のペンネを和えて、パセリを散らす。

## レタスとホタテ貝柱のコンソメスープ

### 材料

《 2人分 》

レタス	1/3玉(83g)	顆粒コンソメ	小さじ1
ほたて貝柱(缶詰め)	2個	ホワイトペッパー	少々
水	250cc	パセリ(みじん切り)	大さじ1/2(0.6g)

### 作り方

1. レタスは一口大に手でちぎる。ほたて貝柱は細かく切り、ホタテのスープ大さじ2をおいておく。
2. ビタクラフトの鍋に 1 を入れてフタをして中火にかける。蒸気が上がり、ペーパーシールがかかれば弱火にする。レタスがしんなりすれば分量の水、顆粒コンソメを入れて沸かし、ホワイトペッパーで味をととのえる。器に注ぎ、パセリのみじん切りを散らす。

## 長芋と野菜の塩麹ドレッシング

### 材料

《 2人分 》

長芋	200g	【A】	
ブロッコリー	1/3株(66g)	塩麹	7g
水菜	50g	レモン汁	小さじ1
		オリーブオイル	大さじ2/3

### 作り方

1. 長芋は4cm長さの拍子切りにして酢水にさらし、ペーパーで水気を拭く。ブロッコリーは小房に分ける。水菜は根元を切り落とし4cm長さ位に切る。
2. ビタクラフトの鍋にブロッコリー、水50ccを入れてフタをして中火にかける。蒸気が上がり、ペーパーシールがかかれば弱火にして柔らかくなればザルに上げて冷ます。
3. ボウルに水菜、ブロッコリー、長芋、【A】を入れて混ぜ合わせる。