

地場産物

大和茶クリームスパゲティ



エネルギー
219 kcal(1人分)

材料（1人分）

（食材）	（分量）
・スパゲティ	30 g
・ベーコン	3 g
・玉ねぎ	40 g
・にんじん	10 g
・大和茶（粉末）	0.4 g
・サラダ油	0.3 g
・塩	0.2 g
・こしょう	少々
・ガーリック	0.1 g
・コンソメ	1.3 g
・上新粉	2 g
・角チーズ	1 g
・牛乳	40 g
・脱脂粉乳	2 g
・生クリーム	1 g
・バター	0.3 g
・水	30 ml

作り方

1. 具材を切る。
ベーコン…短冊切り
玉ねぎ…うす切り
にんじん…せん切り
2. スパゲティは、塩（分量外）を入れたたっぷりの湯でゆでる。
3. 鍋にサラダ油を熱し、ベーコン・玉ねぎ・にんじんの順に炒める。
4. 塩・こしょう・ガーリックを加え、水を入れて煮る。沸騰したらアクをとり、コンソメを加えて煮る。
5. 脱脂粉乳はぬるま湯で溶く。
上新粉は水または牛乳で溶く。
6. 角チーズと5を加え煮る。
7. ゆでたスパゲティを入れる。
8. ぬるま湯で溶いた大和茶とバター・生クリームを加え、味を調えて仕上げる。

ひとことメモ

奈良市の地場産物「大和茶」は、昼夜の温度差が大きい大和高原を中心に栽培されており、すっきりとした味わいと香りの良さが特徴です。

