



お家で簡単バル気分！

レモンチーズクリームパスタ

【材料】 2人前

ピザ用チーズ	30g
レモン汁	大さじ1 (15g)
牛乳	1カップ(200mL)
ブラックペッパー	お好みで
お好きなマカロニ	50g
コンソメ(粉)	小さじ1(2.6g)
小麦粉	大さじ1(15g)

このレシピのポイント

優雅な晩酌に簡単なおつまみを提案します！すぐにできてワインによく合います。今回はペンネを使用しましたが、しっかり食べたい時にはマカロニをスパゲッティに変えても美味しいです。

🕒 調理時間 **10分** 食塩相当量 1.9g カロリー 468kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	10.3g	食物繊維	3.1g
脂質	8.7g	カルシウム	237mg
炭水化物	29.9g	鉄	0.4mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①フライパンで湯を沸かし、マカロニを袋に記載の時間通りに茹でる。茹で上がったらざるにあげ、フライパンの水分を拭き取る。
- ②小麦粉をフライパンに入れ、牛乳で少しずつ溶かしながら弱火で加熱する。表面がふつふつとしてきたら、コンソメとピザ用チーズを入れ、混ぜて溶かす。
- ③①のマカロニをフライパンに入れ、ソースとマカロニがある程度絡んだら、レモン果汁を入れて、ひと混ぜする。
- ④皿に盛り付け、お好みの量のブラックペッパーをかけたら完成！

るん作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科