

減塩でもおいしく。豆乳とエビのうまみが染み出す



元気応援宣言！！

42

豆乳カルボナーラ風パスタ

町生活改善推進協議会だより



《作り方》

- ①タマネギは薄切りに、白菜の芯は5cmの細切りに、葉はざく切りにする。アスパラは縦半分に切り、5cmの斜め切りにする。
- ②スパゲッティは塩を入れずに、1分ほどゆでる。
※ゆで汁を50ml残す。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、タマネギを炒める。しんなりしたら白菜を加え、②のゆで汁を加えて火を通す。水分が無くなったら、アスパラ、エビ、豆乳の順に加える。
- ④③にスパゲッティを加え、豆乳が煮詰まりとろみが出てきたら塩を入れて全体を混ぜ、器に盛り付けたら黒コショウをふる。

《材料 (4人分)》

スパゲッティ	280 g	：	白菜	140 g	：	オリーブオイル	小さじ2
むきえび	100 g	：	アスパラガス	100 g	：	塩	小さじ2/3
タマネギ	100 g	：	豆乳	400ml	：	黒コショウ	少々

《1人分》エネルギー (131kcal)、タンパク質 (3.1g)、脂質 (6.1g)、カルシウム (10mg)、食塩 (0.9g)

町内にお泊りになった大阪の方が「朝はぎょうさんいてましたわ。近くで見ても、ほんま体が震えたで」と興奮しておられました。良かった！お客さまの喜びがどんどん伝わってきて盛り上がりました。

岡山から来られた男性の方は「オシドリを見て感動した。観察小屋の中の敷き物にもっと感動した。寒くて冷える場所なのに」と言われました。仲間が調達したカーペットを

みんなでお泊りになった大阪の方が「朝はぎょうさんいてましたわ。近くで見ても、ほんま体が震えたで」と興奮しておられました。良かった！お客さまの喜びがどんどん伝わってきて盛り上がりました。

岡山から来られた男性の方は「オシドリを見て感動した。観察小屋の中の敷き物にもっと感動した。寒くて冷える場所なのに」と言われました。仲間が調達したカーペットを

オシドリにゆ〜す VOL.217

～お客さまの声～



ドングリ早飲み競争。スタート

【撮影者】木島 泰さん(日野町)

【連絡先】オシドリグループ事務局

森田(電話72・0271)