

## 材料 (2人分)

- パスタ・・・200g
- ツナ缶・・・1缶
- 玉ねぎ・・・1/4個
- にんじん・・・1/2本
- 水菜・・・1束
- アスパラ・・・1束

～ホワイトソース～

- バター・・・大さじ4
- 薄力粉・・・大さじ5
- 牛乳・・・2.5カップ
- 生クリーム・・・1カップ
- 顆粒コンソメ・・・小さじ2
- 塩・こしょう・・・適量

今月の食材は初夏の旬の食材のアスパラ。パスタとあわせて豊かな風味をお楽しみください。



秋田北鷹高校家庭クラブ  
Enjoy!Cooking

今月の食材  
アスパラ



## 「彩り豊かなパスタサラダ」

### つくりかた

- ① ツナは汁気を取ります。にんじんは細切りに玉ねぎは薄切りにする
- ② フライパンにサラダ油をしき、玉ねぎを入れて炒める。たっぷりのお湯でパスタを少し固めにゆでる。パスタの中ににんじん、アスパラを入れてゆでる。
- ③ 水気を切ったパスタとにんじん、アスパラ、玉ねぎを皿に盛りつけ、アスパラペーストのホワイトソースを絡めて出来上がり。

※ホワイトソースには茹でたアスパラをミキサーでペースト状にして混ぜる。お好みでアーモンドナッツを割ってふりかけるとおいしいですよ！

