

2025 年 9 月号

【料理名】 かぼちゃとソーセージのパスタ



【献立】

グリーンリーフのサラダ

ミネストローネ

【調理時間】 25 分

【カロリー】 702 kcal

【塩分】 3.7g

【主材料】（2 人分）

かぼちゃ……正味 200g

ウイナソーセージ…… 6 本

ショートパスタ（ペンネなど。9 分ゆでのもの）……160g

玉ねぎ（みじん切り）…… $\frac{1}{4}$ 個分

にんにく（みじん切り）…… 1 片分

生クリーム…… $\frac{1}{2}$ カップ

A 水…… $2\frac{1}{2}$ カップ

A 塩……小さじ $\frac{1}{2}$

B ナツメグ……小さじ $\frac{1}{8}$

B 塩、こしょう……各少々

パセリ（みじん切り）……適量

【作り方】

1. かぼちゃは皮をむき、1 cm厚さのひと口大に切る。ソーセージは3等分の斜め切りにする。
2. 深めのフライパンにオリーブ油大さじ 1 を中火で熱し、玉ねぎとにんにくを入れて炒める。
3. 玉ねぎが透き通ったら、A と①を加えて火を強め、煮たったらパスタを加えてふたをし、中火で表示より 1 分短く煮る。ふたをとってかぼちゃを粗くつぶし、生クリームを加えて混ぜ、B で調味する。器に盛り、パセリをふる。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1 カップ = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 ml です。

* 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。