

🌸 クリームヌイユ

1人分の栄養価

エネルギー	86kcal
食物繊維	0.4g
塩分	0.5g



《材料…4人分》				
ヌイユ（ほうれん草）	30g	A	牛乳	80ml
ヌイユ（トマト）	30g		コンソメ	固形 1/4 かけ
玉ねぎ	中 1/4 個		黒こしょう	少々
にんにく（みじん切り）	小さじ 1/2		粉チーズ	小さじ 2
オリーブ油	小さじ 1		※粉ゼラチン	小さじ 1

※粉ゼラチンを加えることで、ヌイユとソースが絡みやすくなります。

《作り方》

- ① 玉ねぎは薄切りにし、ヌイユは少し硬めに茹でる。粉ゼラチンは、小さじ1の水に振り入れて、ふやかしておく。
- ② フライパンにオリーブ油をひき、にんにくを炒める。香りがしてきたら玉ねぎを炒める。
- ③ Aを加え、玉ねぎがやわらかくなるまで煮る。
- ④ 弱火にし、水で溶いたゼラチン、粉チーズ、ヌイユを加え、さっとひと煮立ちさせたら、できあがり♪

🌸 一口メモ 🌸

ヌイユについて



●ヌイユとは、フランス語で“麺”という意味で、見た目は平打ちのパスタ（フェットチーネ）と似ています。最近では大型スーパーなどで見かけることもあります。給食で使用しているヌイユは、ほうれん草とトマトがそれぞれ練りこまれていて、色鮮やかな麺です。パスタとしてももちろん、肉料理の付け合わせとしてもおいしく召し上がれます。