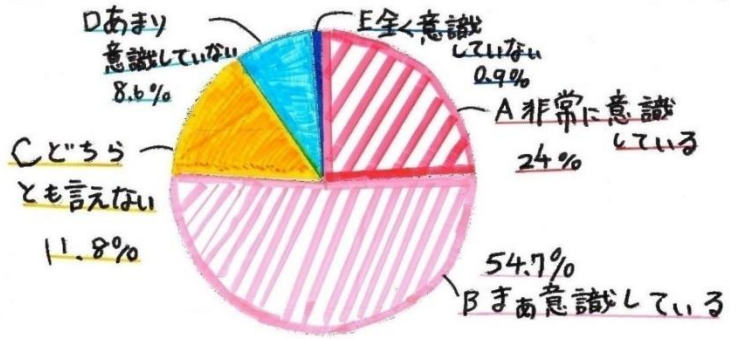


地産地消をしよう!

地産地消とは地域で
生産し、地域で消費すること!

「石川県産」をどの程度意識してこう入
しているか?



鮮度のちがいは??



じわもんかぼちゃのクリームパスタ



ポイント!!
かぼちゃのレンジ時間は
長いほうがいいのかも!
かたくなくて食べやすい

作り方

1. 下準備
お湯かぶ。とうしたら
パスタを入れる
2. たまねぎはスライス
ベーコンは矢印冊切り
にしておく
3. フライパンにオイルを
熱し、ベーコンと
玉ねぎを炒めます。
4. 玉ねぎがとうめいに、
ベーコンかカリッと焼けたら、
かぼちゃ、生クリーム、パスタの
茹で汁を加えて混ぜます
5. そににコンソメを加えて
弱火でにこめます。
6. 黒こしょうとパスタを
入れて混ぜ合わせ
盛りつければ完成です。

材料 (2人分)

- ・スパゲッティ (フィットネ) 200g
- ・たまねぎ 1個
- ・かぼちゃ 1/4ヶぐら
- ・ほうれん草 半分 (1冊)
- ・アロクベーコン 50g
- ・コンソメ 小さじ3
- ・生クリーム 200cc
- ・オリーブオイル 適量
- ・茹で汁 おたま1杯分
- ・黒こしょう 適量