

이달의 신메뉴

시금치새우크림파스타



조리과정



10분
면삶기

3분
갈기

5분
볶기

1. 스파게티면은 끓는 물에 10분간 삶은 후 물기를 빼 준비한다.
2. 시금치와 우유를 함께 갈아준다.
3. 팬에 올리브유를 두르고 다진마늘을 볶다가 채썬 양파와 버섯, 새우를 넣고 볶아준다.
4. 3에 2의 소스와 생크림을 넣고 소금과 후추로 간을 한 후 스파게티면을 넣어 골고루 섞으며 살짝 졸인다.



TIP! 시금치의 양을 조절하면 파스타의 색을 조절할 수 있다.

영양성분



1인분 기준

탄수화물	단백질	지방	비타민A	철	칼슘	당	나트륨
45g	16.2g	40.7g	176mg	2mg	217mg	8g	537mg

- 스파게티면 40g
- 양송이버섯 15g
- 올리브유 5g
- 새우 20g
- 우유 150ml
- 소금 1g
- 시금치 15g
- 생크림 75ml
- 후추 0.5g
- 양파 20g
- 마늘 3g