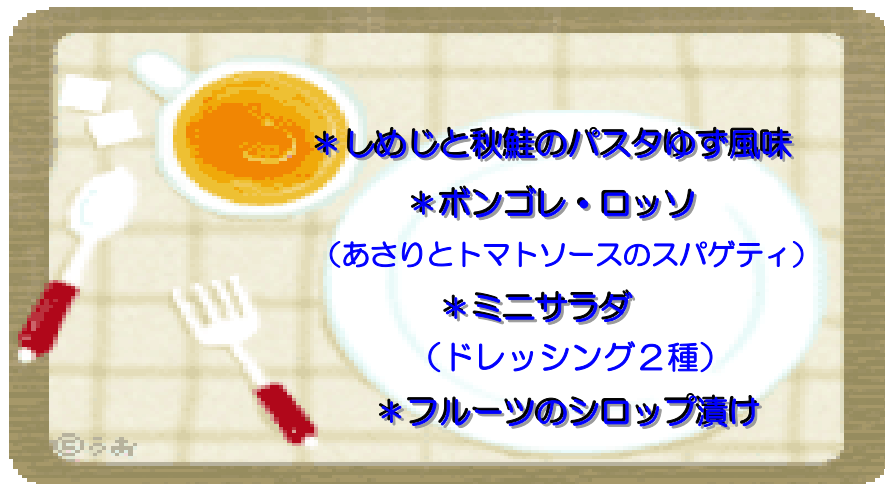


かんたんレシピ

NO.3 ～スパゲティ～



しめじと秋鮭のパスタゆず風味

～材料～ (一人分)	スパゲティ (乾) …80 g
	しめじ……………40 g
	鮭……………60 g
	オリーブ油……………3 g (小さじ1)
	マヨネーズ……………20 g (大さじ2)
	白ワイン……………16 g (大さじ1)
	だしの素……………0.6 g
	しょうゆ……………2 g (小さじ 1/3)
	ゆず……………20 g
	塩……………0.4 g
	こしょう……………0.1 g
	小ねぎ……………20 g
	きざみのり……………0.2 g

秋鮭パスタの栄養価

エネルギー	580kcal
たんぱく質	26.4 g
塩 分	1.4 g
カリウム	508mg
リ ン	298mg



作り方

- ① しめじは石づきをとり、手でほぐし、サッと下ゆでをします。鮭は一口大に切ります。
- ② ゆずは薄く皮をむき、皮はせん切りにし、果肉から果汁をしぼります。
- ③ 小ねぎは小口切りにします。
- ④ スパゲティをたっぷりのお湯でゆでます。
- ⑤ フライパンにオリーブ油熱し、鮭に焼き色をつけ、取り出します。
- ⑥ フライパンにマヨネーズを熱し、⑤の鮭を加え焼き、これにしめじを加えて炒め合わせ、白ワイン・だしの素を加えてひと煮立ちさせます。
- ⑦ ⑤にスパゲティを加えて炒め合わせ、しょうゆ・ゆずの汁・塩・こしょうを加え、調味します。
- ⑧ 器に盛り付け、ゆずの皮・きざみのり・小ねぎをのせ、できあがりです。

ボンゴレ・ロッソ

～材料～
(一人分)

トマト
ソース

スパゲティ（乾）……80g
あさり（カラ付）……60g
玉ねぎ……20g
にんにく……1g
マッシュルーム缶……20g
ホールトマト缶……80g
白ワイン……5g（小さじ1）
ローリエ……1/4枚
オリーブ油……10g（大さじ1）
こしょう……0.1g
（水……30g（大さじ2）
固形スープの素……0.6g
にんにく……2g
赤とうがらし……0.1g
白ワイン……2g（小さじ2/5）
塩……0.2g
こしょう……0.1g
オリーブ油……5g（大さじ1/2）
バジル……1枚
プチトマト……20g



ボンゴレ・ロッソの栄養価	
エネルギー	508kcal
たんぱく質	16.0g
塩分	2.2g
カリウム	442mg
リン	194mg

作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、にんにくは薄くスライスします。
- ②スパゲティをたっぷりのお湯でゆでます。
- ③鍋にオリーブ油を熱し、にんにく・玉ねぎをペースト状になるまで炒め、塩・こしょうをし、マッシュルームも炒めます。
- ④ホールトマトを入れ、ローリエ・ワインを入れ、スープも入れ煮込みます。
- ⑤フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく・赤とうがらしで香りを出し、あさを炒めてワインで蒸し、塩・こしょうを加え、③の鍋に加えます。
*あさを火にかけすぎると固くなるので、口が開いたらすぐ火を止めるのがコツです。
*トマトソースの中にあさを加えたらさっと合わせる位にしましょう。煮汁も加えるとおいしくいただけます。
- ⑥スパゲティにソースをからめ、皿に盛り、焼いたプチトマト・バジルを飾りできあがりです。
*仕上がったスパゲティをホイルに包み、オーブン（200度5分）でさっと焼いてもおいしいです



ミニサラダ

～材料～
(一人分) レタス……………15g
きゅうり……………10g
パプリカ(黄)…10g



□
A

ハニー
ドレッシング

はちみつ……………5g
オリーブ油……………3g
ヨーグルト……………10g
レモン汁……………4g
塩……………0.2g
こしょう……………0.1g

□
B

マスタード
ドレッシング

サラダ油……………5g
山吹酢(5倍酢)1.5g(小さじ1/3)
粒マスタード……………1g
塩……………0.3g
こしょう……………0.1g

ミニサラダの栄養価
(ハニードレッシングの場合)

エネルギー	56kcal
たんぱく質	0.7g
塩分	0.2g
カリウム	93mg
リン	19mg

ミニサラダの栄養価
(マスタードドレッシングの場合)

エネルギー	55kcal
たんぱく質	0.4g
塩分	0.3g
カリウム	73mg
リン	12mg

作り方

- ①レタスとパプリカは2cm角位に、きゅうりはナナメに切ります。
- ②□・□のドレッシングの材料を、それぞれボウルで混ぜます。(泡立て器を使うと良い)
- ③器に盛り付けていただきます。

フルーツのシロップ漬け

～材料～
(一人分) グレープフルーツ……………25g
オレンジ……………25g
水……………10g(小さじ2)
さとう……………8g(大さじ1弱)
ミント……………1枚



シロップ漬けの栄養価

エネルギー	51kcal
たんぱく質	0.5g
塩分	0g
カリウム	74mg
リン	11mg

作り方

- ①果物は房から実をとり出し、食べやすい大きさに切ります。
- ②小鍋に分量の水と砂糖を合わせます。弱火にかけ、砂糖が溶けたら火を止め、あら熱をとります。
- ③②にフルーツを漬け込み、冷蔵庫で1時間ほど冷やします。