# 2016 美活食 ～健康とキレイを目指すレシピ～

## 2月

旬の食材で健康と美を目指そう！

## 『ユリ根の彩りスープパスタ』

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生
佐藤つかささん、増田愛理さん、三井沙梨菜さん
が考案しました。

監修：菊地 亨先生
（同短大・管理栄養士）

【栄養価（1人分）】

| | |
|---|---|
| エネルギー | 447kcal |
| たんぱく質 | 15.4g |
| 脂質 | 9.2g |
| 塩分 | 1.0g |
| カリウム | 572mg |

プラス

この組み合わせがオススメ♪

- フランスパン
- サラダ

## ◇◆◇栄養のポイント◇◆◇

ユリ根の主成分は炭水化物ですが、たんぱく質についてもじゃがいもの2倍程あります。その他にもカリウム、リン、マグネシウム、食物繊維などたくさんの栄養素を含んでいます。特に、ユリ根のカリウム含有量は100g中740mg、これはスイカの約6倍、キュウリの約3倍であり、野菜の中ではトップクラスになります。適度なカリウムの摂取は、低カリウム血症を防高血圧や脳卒中の予防にもつながります。

料理に活用するときは焼くとパサつきが出るため、蒸したり、スープに入れるなどの使用方法が最適です。ただ、ゆですぎると食感がなくなったり、溶けてしまうので気を付けてください。ポタージュなどに入れて、とろみを出す使い方もおすすめです。

平成28年度（一財）帯広市文化スポーツ振興財団・帯広大谷短期大学連携事業

# 2016 美活食 ～健康とキレイを目指すレシピ～

## 2月 ユリ根の彩りスープパスタ

### 材料（2人分）

| | |
|---|---|
| スパゲティ（乾） | 180g |
| 塩（茹で用） | 少々 |
| ユリ根 | 60g |
| ベーコン | 20g |
| パプリカ（赤） | 30g |
| パプリカ（黄） | 30g |
| グリーンアスパラ | 60g |
| ニンニク | 1かけ |
| バター | 10g |
| 水（スープ用） | 250ml |
| 顆粒コンソメ | 小さじ2/3 |
| 料理酒 | 大さじ2 |
| 塩コショウ | 少々 |

### ☻作り方☻

1. ユリ根は鱗片を一枚ずつばらしておく。
2. 野菜とベーコンを切る。パプリカは縦の薄切り、アスパラは斜め切り、ベーコンは短冊に切る。
3. ユリ根、アスパラをゆでる。
4. 沸騰したお湯に塩を入れ、スパゲティを茹でる。
5. スパゲティを茹でている間、フライパンにバターを入れてベーコン、パプリカ、ユリ根、アスパラを炒める。
6. 鍋に水を入れて沸かし、コンソメ、塩、こしょう、酒を入れスープを作る。
7. 皿に茹でたスパゲティとスープを入れ、その上に炒めておいた野菜を乗せて完成！