

2019 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~

1月

~腸活レシピ~ 「和風パスタ」



栄養価 (1食当たり)

エネルギー	456kcal
炭水化物	72.2g
たんぱく質	13.3g
脂質	11.2g
塩分	2.1g
食物繊維	5.6g

この組み合わせが オススメ♪

- 豆乳スープ
- サツマイモのサラダ
- ヨーグルト

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生

工藤美優さん、熊谷朝耶さん、後藤亜未さん

が考案しました。

監修:北村 和子先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

発酵食品には「体内の酵素の無駄遣い防止」効果や「腸内環境を整え、免疫力を高める」効果があります。また、豆・大豆製品には「腸の働きを活発にする」効果があります。

このパスタは、発酵食品である「味噌」をベースにしたソースをパスタに絡ませるのがポイントです。また、「切り干し大根」を入れることによって食物繊維が多く摂取でき、腸内活動を活発にすると考えられます。

また、オススメの組み合わせにある豆乳スープには、大豆の加工品である「豆乳」をメインに使用しています。また、サツマイモのサラダでは、食物繊維が多く含まれる「サツマイモ」を使用しました。また、デザートには乳製品の「ヨーグルト」を使用しました。

以上の組み合わせで食べると、さらに腸内活性化が期待できます。

また、ヨーグルトに「きな粉」をかけるのもおすすめです。

材料と作り方 (2人分)

~材料~

スパゲッティ	150g
しめじ(ぶなしめじ)	1/2個
ウィンナー	1本
切り干し大根	20g
キャベツ	葉 2枚分
みそ	大さじ1. 小さじ1
みりん風調味料	大さじ2/3
酒	大さじ2/3
しょうゆ	小さじ1
水	小さじ1
サラダ油	小さじ2
バター	2切

~作り方~

- ①切り干し大根を水につけておきます。触って柔らかくなったらOKです。
- ②お湯を沸かし、水につけた切り干し大根を絞り軽く茹でます。茹でたら、取り出して水にさらします。粗熱が取れたら、軽く絞って約4cmの長さに切ります。
- ③キャベツは一口大の大きさに切り、しめじは菌床を切り落とし、ほぐします。ウィンナーは斜めに切ります。
- ④フライパンを熱し、温まったらサラダ油を加え、ウィンナーから炒めます。
- ⑤ウィンナーに火が通ったら、キャベツ・しめじを加えてキャベツがしんなりするまで炒めます。
- ⑥スパゲッティを茹でます。(袋に記載の茹で時間)
- ⑦同時に、みそ・みりん・酒・しょうゆ・水を合わせて調味料作ります。
- ⑧茹で終わったら、湯を切り鍋に戻します。
- ⑨スパゲッティの入った鍋に切り干し大根を入れ、バターを加えて和えます。
- ⑩⑨に炒めた具材を入れて、調味料と和えます。お皿に盛り付けて完成です。

456kcal

