

2020 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~

6月

~美肌レシピ~ 『色鮮やかきのこパスタ』



栄養価 (1食当たり)

エネルギー	605kcal
炭水化物	68.7g
たんぱく質	19.6g
脂質	28.8g
塩分	2.5g

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生
三好 萌々花さん、田中 風さんが考案しました。
監修:門 利恵(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

6月頃から旬を迎えるパプリカをたくさん使い、カラフルに仕上げたパスタです。3色のパプリカには、ビタミンCがレモンの1.5~1.7倍多く含まれています。ビタミンCには紫外線の刺激によるメラニン合成を抑える働き、抗酸化作用による肌の老化予防効果が期待できます。ベーコンで旨味を出すと同時に、細胞の材料であるたんぱく質をきちんと摂取できるようにしました。さらに、食物繊維による腸内環境の改善を期待し、きのこ類も多く使用しています。肌の健康維持におすすめの一品です。

材料と作り方 (2人分)

605kcal

-材 料-

パプリカ (赤、黄、オレンジ)	各40g
しめじ	100g
舞茸	100g
しいたけ	20g
スライスベーコン	80g
にんにく	6g
オリーブオイル	8g
バター	16g
醤油	16g
塩	少々
胡椒	少々
パスタ	160g
大葉	1g

-作り方-

- ① パプリカは、ヘタと種を取り除き繊維に沿って薄切りにする。しめじと舞茸は一口サイズに手でほぐし、しいたけは薄切りにする。
- ② ベーコンは1cm幅に切る。にんにくは芽を取り除き薄切りにする。
- ③ 沸騰したお湯に塩(分量外)を入れ、記載の茹で時間よりも1分早めにパスタをゆで上げる。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。
- ⑤ にんにくの香りが出てきたら、①とベーコンを入れ、塩、胡椒で下味をつける。
- ⑥ 茹で上がったパスタを⑤と合わせて炒め、バターを入れさらに炒める。鍋肌から醤油を回し入れ、すぐに火を消す。

