

2020 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~

~温活レシピ~

1月

「きのこことささみの和風ペペロンチーノ」



栄養価 (1食当たり)

エネルギー	524kcal
炭水化物	42.3g
たんぱく質	16.2g
脂質	31.6g

帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生
鈴木 杏里さん、脇田 理沙さんが考案しました。

監修:佐藤 未来先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

にんにくのニオイ成分でもあるアリシンは、造血作用、血流促進効果があるため、血行が良くなり体を温めてくれます。また、抗菌、解毒作用もあるため、風邪予防にも効果的です。細かく切るとエキスがたくさんでるので、みじん切りにしましょう。

材料と作り方 (2人分)

-材 料-

スパゲティ	100g
しめじ	25g
エリンギ	25g
キャベツ	40g
ささみ	50g
にんにく	10g
小ねぎ	3g
ゆで汁	60g
顆粒和風だし	5g
オリーブオイル	20g
しょうゆ	10g
鷹の爪	(お好みで)

-作り方-

- ① しめじは根元を切り落としほぐす。エリンギは短冊切りにする。
キャベツは一口大、ささみはそぎ切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ② スパゲティを表記通りに茹でる。
- ③ スパゲティの湯で時間が残り2分くらいになったら、フライパンにオリーブオイル、にんにくお好みで鷹の爪を入れ、ニンニクに色がついたらささみを入れる。
- ④ ささみに火が通ったらキャベツ、しめじ、エリンギを入れる。
- ⑤ フライパンにゆで汁を入れよく混ぜたら、スパゲティ、顆粒和風だし、しょうゆを入れよく炒める。
- ⑥ 皿に盛り、小ねぎをトッピングしたら完成。

524kcal

