

2020 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~

~温活レシピ~

1月

「きのことささみの和風ペロンチーノ」



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

