

# 2021 美活食 ~ 旬の食べ物で美活 ~

10月

## 「3種のきのこのこのバジリコ Pasta」



### 栄養価(1食当たり)

エネルギー	539kcal
炭水化物	76.1g
たんぱく質	17.2g
脂質	21g
塩分	2.5g
食物繊維	7.3g

帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生

相馬 基聡さんが考案しました。

監修:小川先生(管理栄養士)

### このレシピのポイントは???

全ての年代で不足しがちな食物繊維ですが、パスタやきのこにはその食物繊維が多く含まれています。これらを使用した「3種のきのこのこのバジリコ Pasta」は、食物繊維の1日目標量の1/3が摂れてしまうおすすめ料理です。

さらに、バジルの香り成分であるリナロールは集中力やリラックス効果を高めると言われています。

バジルの香りもぜひ楽しんでください。

### 材料と作り方 (2人分)

材料	
スパゲッティ	200g
マッシュルーム	40g
まいたけ	40g
しめじ	30g
スライスベーコン	40g
バジル(粉)	0.6g
パセリ(生)	6g
にんにく	3g
オリーブオイル	14g
バター(有塩)	10g
食塩	4g
こしょう	0.1g

539kcal



### 作り方

準備 鍋にお湯(1500ml)を沸かしておく。

- ① お湯の沸いた鍋に塩を入れ、スパゲッティを8分~10分茹でる。1分前に取り出す。
- ② パセリ、にんにくをみじん切りにする。
- ③ まいたけ、しめじは石づきを切り、小房に分け、マッシュルームは薄く切る。
- ④ ベーコン1cm幅に切る。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを入れた後、フライパンを温め炒める。
- ⑥ ⑤にバターを加え、ベーコン、マッシュルーム、まいたけ、しめじを炒め、食塩、こしょう、バジル、パセリを加えさらに炒める。
- ⑦ 茹でたスパゲッティに⑥を加え、よく和えて完成。