

2021 美活食 ~ 旬の食べ物で美活 ~



「しょうがが香るスープパスタ」



栄養価 (1食当たり)

エネルギー	557 kcal
炭水化物	80.9 g
たんぱく質	19.5 g
脂質	15.6 g
塩分	1.9 g

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生

中島由愛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???

- ・しょうがを効かせて冬でも温まる!
- ・牛乳や生クリームよりもヘルシーな豆乳!
大豆イソフラボンによる美肌効果や整腸作用などが期待できる!
- ・スープ、具材を変えることでアレンジしやすい!
(キャベツとチキンのコンソメ味、きのこブロッコリーのクリーム味、エビや魚介のトマト味、など)

材料と作り方 (2人分)

材 料	
パスタ	200g
ほうれん草	100g
ベーコン	40g
にんにく	5g
オリーブオイル	6g
おろししょうが	5g
水	150g
豆乳	150g
和風だし	5g
しょうゆ	5g
きざみのり	2g

作り方

- ① ほうれん草は5cm、ベーコンは1cm、にんにくはみじん切りにする
- ② 鍋にオリーブオイル、にんにく、しょうがを入れ、弱火で香りが立つまで炒める
- ③ ベーコンとほうれん草を加え炒める
- ④ 水を加えひと煮立ちさせ、和風だしとしょうゆで味付ける
- ⑤ パスタを記載されている時間より1分短く茹でる
- ⑥ 茹で上がったパスタをスープに加える
- ⑦ 器に盛りつけ、きざみのりをかけて完成!

557kcal

