

簡単ヘルシーレシピ♪ (クリスマスパスタ編) No.32

< 鮭のクリームパスタ > 電子レンジを活用で簡単パスタ!



1人前 577kcal たんぱく質 26.2g 脂質 17.5g カリウム 591mg カルシウム 165mg
鉄 2.2mg ビタミンC 65mg 食物繊維 6.2g 塩分 2.3g

材料 2人分

- | | | | |
|---------|------|-----------|-----------|
| ・スパゲティー | 180g | (ホワイトソース) | |
| ・鮭(甘塩) | 1切 | ・バター | 大さじ2(2cm) |
| ・ブロッコリー | 1/4株 | ・小麦粉 | 大さじ2 |
| ・玉ねぎ | 1/2個 | ・牛乳 | 200cc |
| ・茹で汁 | 1カップ | ・塩、黒こしょう | 適宜 |



作り方

- ① 鮭はレンジで600w2分加熱して、皮と骨を取り除き、大きめにほぐしておく。
- ② ブロッコリーは一口大、玉ねぎは薄く切りレンジで加熱する。
- ③ パスタを茹で始める。耐熱容器にバターと小麦粉を入れてレンジで600w1分加熱する。牛乳の半量を少しずつ加えて混ぜ、再びレンジで1分加熱。残りの牛乳も同様に入れて2分加熱して、塩、こしょうで味を付ける。
- ④ ボールに鮭、ブロッコリー、玉ねぎ、ホワイトソース、茹で汁を混ぜ合わせる。茹であがったパスタにかけて出来上がり。

★ブロッコリーをほうれん草や小松菜に代えたり、きのこを加えても良いですね。
ホワイトソースは多めに作って、小分けに冷凍しておくくと便利です。

< ペンネのきのこトマトソース > ペンネはイタリア語で「ペン先」の意味♪

1人前 389kcal たんぱく質 14.0g 脂質 8.9g カリウム 1091mg
カルシウム 80mg 鉄 2.1mg 食物繊維 8.5g 塩分 2.2g

材料 2人分

- | | | | |
|-------|----------|---------|------|
| ・ペンネ | 120g | ・たかのつめ | 2本 |
| ・トマト缶 | 1缶(400g) | ・オリーブ油 | 大さじ1 |
| ・にんにく | 1かけ | ・塩、こしょう | 適宜 |
| ・しめじ | 1株 | ・粉チーズ | 少々 |
| ・玉ねぎ | 1個 | ・パセリ | 少々 |



作り方

- ① にんにくはみじん切り、しめじはいしづきを取り房をバラす。玉ねぎは薄切りにする。
- ② ペンネを茹で始める。フライパンにオリーブ油、にんにく、たかのつめを入れて熱する。香りが出てきたら、しめじ、玉ねぎも入れてさらに炒める。
- ③ ②にトマト缶を入れて半量になるまで煮詰める。塩、こしょうで味を調整する。
- ④ 茹であがったパスタに③を絡める。お皿に盛り、粉チーズとパセリをのせる。

★野菜サラダや温野菜、野菜スープなどを組み合わせると、食物繊維もさらに摂取出来て、栄養バランスが良くなります。

★トマト缶を入れなければペペロンチーノ風になります。お好みでどうぞ!

< 土屋薬品株式会社 栄養士 近藤雅子 >