



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

味も工程も万人受け間違いなし しらすの和風パスタ



【材料】(1人分)

- ・パスタ 100g
- ・釜上げしらす 35g
(またはしらす干し25g、ちりめんじゃこ15gでも可)
- ・海苔(きざみ海苔・または青海苔) 適量
- ・バター 10g
- ・薄口醤油 小さじ1弱
- ・塩 適量

【作り方】

- ① 塩を入れたお湯でパスタを茹であげ、お湯をきり、ボールに入れる。
 - ② ①にバター、しらす、醤油、塩を加えて混ぜ、皿に盛り付ける。上にきざみ海苔をのせ、完成
- ※塩の量は、しらすの塩分とパスタの茹で汁の塩分量によって調整する。
※青海苔を使う場合、パスタ全体に絡めてもよい。

【エネルギー 477kcal, 食塩 3.7g】



人材バンク
管理栄養士
嶋崎 淳子

忙しい毎日の中で、疲れて帰宅した後に料理のするのは、容易なことではないでしょう。しかし、外食や中食(お総菜やコンビニ弁当などの調理済み食品)ばかりでは、カロリーや塩分の摂り過ぎ、栄養バランスの偏りが生じてしまいます。

毎日だけでなくもよいので、ときには、簡単な料理を自宅で作って食べる習慣をつけるとよいでしょう。今回は、男性が比較的好むパスタ料理で、少ない材料と調理器具でできる時短和風パスタをご紹介します。帰宅後の疲れたときでも、サッと作れ、洗い物も少なく、美味しくいただける今回のようなメニューをいくつか覚え、可能な限り、自炊の回数を増やしていくことをお勧めします。更に、今回のメニューには、購入した物でもよいので、サラダやお浸しなどの野菜料理と一緒に付けると、よりバランスがとれます。

食べることは生きる上で基本となりますので、出来るだけ負担のない方法で、食や料理を楽しめるよう工夫していきましょう。

●武蔵野市民の皆様へ●

無料で参加できる健康づくりイベント情報や健康に役立つ情報が届くメルマガ会員募集中！
詳しくは(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センターHP

<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>



【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター
〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10 TEL 51-0793