

おすすめレシピ

～ご高齢者元気シリーズ～

「春野菜としらすの 大人味スパゲッティ」

1 人分あたり
466kcal
塩分 1.7g
カルシウム 114mg

☆☆☆栄養情報☆☆☆

しらすにはカルシウム・ビタミン D が豊富に含まれています。カルシウムは骨や歯の形成に、ビタミン D はカルシウムの吸収に必要な栄養素です。菜の花にはビタミン類やミネラル類が多く含まれているため、免疫力の向上が期待できます。骨粗鬆症予防の為、ご高齢者の方にもおすすめのレシピです。



【材料(2 人分)】

・スパゲッティ	160g
・菜の花	1/2 束
・しらす	30g
・にんにく	1 片
・ツナ缶(大)	1/3 缶
・バター	10g
・しょうゆ	小さじ1
・塩	少々
・コショウ	少々
・唐辛子	お好みで

【作り方】

- ① スパゲッティをゆでます。ゆで汁をおたま1杯分寄せておきます。
- ② にんにくはみじん切りにします。菜の花は 2～3 つ切りにし、さっとゆで水気をしっかりと絞ります。
- ③ 熱したフライパンにバターを入れ、にんにくを炒めます。にんにくの香りが出たら、スパゲッティと菜の花を加えます。
- ④ ③にしらすと、軽く油を切ったツナ、茹で汁を入れなじませます。
- ⑤ しょうゆを加え、塩コショウで味を調べて完成です。お好みで唐辛子を加えても美味しくいただけます。

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。 栄養士 宮下麻衣子