

おすすめレシピ

Vol.78 (平成 26 年 2 月号)

～食物繊維たっぷりシリーズ～

「具だくさんの ミートソースパスタ」

1人分あたり
301kcal
食物繊維 7.7g
塩分 1.4g

☆☆☆栄養情報☆☆☆

きのことごぼうの触感がたのしいパスタです。味噌を使用することで、味がマイルドになります。また、お弁当のおかずにもぴったりです。きのことごぼうに多く含まれる食物繊維は、便秘予防や血糖値の上昇を抑えるといわれています。



【材料(2人分)】

・ごぼう	1/4 本	・パスタ	80g
・玉ねぎ	1/2 個	・コンソメ	小さじ 1/4
・ニンニク	1 かけ	・味噌	小さじ 1/2
・セロリ	1/4 本		
・しめじ	1/2 パック		
・エリンギ	大 1 個		
・バター	5g		
・合びき肉	50g		
・塩	少々		
・コショウ	少々		
・ホールトマト缶	1/2 缶		

【作り方】

- ①沸騰したお湯に塩ひとつまみ(分量外)を加え、パスタをゆでておきます。
- ②ごぼうは 2mm幅くらいの輪切りにして水にさらし、玉ねぎ、ニンニク、セロリはみじん切りにします。しめじはほぐし、エリンギは短冊切りにします。
- ③熱したフライパンにバターを溶かし、弱火で玉ねぎを 5 分程炒めます。
- ④玉ねぎをフライパンの端に寄せて、中火にしてにんにくを炒め、香りが出てきたら、ひき肉を入れて肉に色がつくまで炒めます。
- ⑥塩・コショウをし、ごぼう、セロリ、しめじ、エリンギを加え 3 分程炒めます。
- ⑦ホールトマトを入れてトマトをつぶしながら炒め、水 20ml(分量外)とコンソメを入れて 5 分程弱火で煮ます。
- ⑧味噌を溶かし入れて更に煮て、水分が飛んだら火を止めます。
- ⑨⑧にパスタを加えて混ぜ合わせます。

栄養士 鈴木 悠

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。