



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

春キャベツと アミエビの旬のパスタ



【材料】（2人分）

パスタ	160 g
アミエビ	大きじ 3 杯
キャベツ	5~6 枚
すりおろしニンニク	小さじ 1/2
塩	適量
オリーブ油	大きじ 1 杯

【作り方】

- ① フライパンに油、ニンニク、キャベツ、塩を入れ、炒める。
- ② ①にアミエビを入れ少し炒めたら、茹でたパスタを加え混ぜる。
- ③ 塩と、パスタの茹で汁で、味を調整し完成。

一人あたり【エネルギー402 kcal, たんぱく質 9.4 g
脂質 8.3 g カルシウム 186 mg、食塩 2.1~2.9 g】

今の季節にピッタリのオキアミと春キャベツを使った、栄養価が高くリーズナブルなパスタ料理をご紹介します。炒めた材料にパスタを和えるだけなので、お料理が不慣れな方でも失敗なく作れるメニューです。

アミエビは、最近、スーパーでよく売られるようになり、手に入りやすい食材です。安価でありながら、カルシウムをはじめとするミネラル、ビタミン B12、抗酸化作用のあるアスタキサンチンを含みます。特に骨粗鬆症予防になるカルシウムが豊富ですので、中高年の方にお勧めしたい食材です。昨今では、若い人の骨折なども、多くなっているので、育ち盛りのお子さんや若い方にも、将来のため摂っていただきたいと思います。

またキャベツは、ビタミン類やカリウムの摂取が期待できます。さらに今が旬の春キャベツは甘味とみずみずしさが増し、栄養価だけでなく美味しさもアップします。是非、旬の食材を使って、豊かな食卓にしましょう。



人材バンク
管理栄養士
嶋崎 淳子

武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡（ハート）診断のご案内です！

調べたい 1 日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが郵送で届きます。「一人暮らしを始めた息子の食事が気になる！夜遅い夫の食事が気になる！子どもの食事、自分の食事が気になる！」毎月 15 名限定です。申込は下記へ！

【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



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

<https://www.facebook.com/kenkoudankun>