



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【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届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

【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

HP

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

facebook

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