

オイルサーディンの 和風パスタ



1人分 ●545kcal
●塩分1.3g

“サラサラ血液”を作るために欠かせない
魚の栄養がたっぷり！
缶詰を使った、手軽で美味しいパスタです。

材料(2人分)

全粒粉スパゲッティ……160g
オイルサーディン(缶)……1缶
ひじき水煮……50g
芽ねぎ……適宜
にんにく……1かけ
しょうゆ……大さじ1/2
塩、黒こしょう……各適量
オリーブ油……大さじ1

作り方

- 1 にんにくはみじん切り、芽ねぎは根元を切り落とす。
- 2 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を加え、スパゲッティを表示より1分短くゆでる。
- 3 フライパンにオイルサーディンの油とオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し **Point①**、香りが立ったらオイルサーディンの身を加え、粗くほぐしながらこんがり炒める **Point②**。
- 4 ひじきの水煮としょうゆを加えて炒め合わせる。ゆで上がったスパゲッティを加えてさらに混ぜ合わせ、器に盛って芽ねぎを添える。

- * 全粒粉でない通常のスパゲッティでも美味しく作れます。
- * 芽ねぎは細ねぎで代用可能です。
- * にんにくはチューブでも代用できますが、炒める際の油はねに注意してください。

ヘルシー
&
簡単
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

オイルサーディン缶(イワシの油漬け)



イワシなどの青魚はカルシウムやビタミンDのほか、血液をサラサラにし動脈硬化を予防する必須脂肪酸のDHA・EPAも豊富。缶詰なら骨や煮汁ごと食べられるので、栄養を余すことなく効率的に摂取できます。コンビニなどで手軽に買えるのもポイントです。

* * *



材料



Point① オイルサーディンの油には魚の旨味がたっぷり含まれているので捨てずに使いましょう。



Point② オイルサーディンはカリカリに焼くことでさらに美味しさが増します。