



エネルギー◎467kcal
塩分◎1.6g

春野菜スパゲッティ

春野菜たっぷりの彩り豊かな一品。
お肉も入ってボリューム満点です。

野菜たっぷり ベジフッキング

料理制作
管理栄養士 宗像伸子

1日の野菜摂取の目標は350g。
成人の平均摂取量は292gですから、60g不足しています。
ビタミン・食物繊維が豊富で低カロリーの野菜は、メタボ予防・改善の強い味方。
食事のメインを野菜たっぷりメニューにして、無理なく野菜不足を解消しましょう。

材料(2人分)

スパゲッティ(乾)..... 140g
豚もも肉薄切り..... 100g
菜の花..... 100g(1/2わ)
人参..... 40g(1/4本)
たけのこ(茹で)..... 40g(小1/2本)
生しいたけ..... 30g(3枚)
オリーブ油..... 16g(大さじ1と1/3)
にんにく..... 少々
赤唐辛子..... 少々
白ワイン..... 15cc(大さじ1)
塩..... 3g(小さじ1/2)
粉チーズ..... 2g(小さじ1)

つくり方

- ①菜の花は熱湯で固めに茹でて水にとり、水気を絞って3cm長さに切る。
- ②人参は短冊切り、茹でたけのこは縦半分に切って薄く切る。生しいたけは軸をとり、薄く切る。
- ③豚肉は一口大に切る。
- ④スパゲッティは熱湯に入れて、表示の時間茹でる。
- ⑤フライパンに油を入れ、にんにくのみじん切り、赤唐辛子の小口切りを入れて炒め、豚肉を加えて炒める。
- ⑥肉の色が変わったら②を入れて炒め、塩、白ワインで調味し、①を加えて炒める。茹でたてのスパゲッティを入れて炒め、器に盛って粉チーズをかける。



材料



5-1



5-2



6