

♪ スパゲッティー ♪  
～麺応用編～



<献立>

- ・スパゲッティーミートソース
- ・ミモザサラダ

<1人分>

熱量  
530Kcal

蛋白質  
23.9g

食塩  
2.0g

【スパゲッティーミートソース】 (材料:1人分)

<table> <tr> <td>スパゲッティー(乾麺)</td> <td>65 g</td> </tr> <tr> <td>ナス</td> <td>45 g</td> </tr> <tr> <td>オリーブ油</td> <td>小 1/4</td> </tr> <tr> <td>牛挽き肉</td> <td>35 g</td> </tr> <tr> <td>玉ネギ</td> <td>60 g</td> </tr> <tr> <td>ブラウンマッシュルーム</td> <td>20 g</td> </tr> <tr> <td>ニンニク</td> <td>1 g</td> </tr> <tr> <td>オリーブ油</td> <td>小 1/2</td> </tr> <tr> <td>A { ホールトマト缶 (食塩不使用)</td> <td>100 g</td> </tr> <tr> <td>ケチャップ</td> <td>大 4/5</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>大 1・1/4</td> </tr> <tr> <td>固形コンソメ</td> <td>1/4 個</td> </tr> <tr> <td>食塩</td> <td>0.5 g</td> </tr> </table>	スパゲッティー(乾麺)	65 g	ナス	45 g	オリーブ油	小 1/4	牛挽き肉	35 g	玉ネギ	60 g	ブラウンマッシュルーム	20 g	ニンニク	1 g	オリーブ油	小 1/2	A { ホールトマト缶 (食塩不使用)	100 g	ケチャップ	大 4/5	水	大 1・1/4	固形コンソメ	1/4 個	食塩	0.5 g	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ナスは5mm幅の輪切りにし、水に浸けておく。 玉ネギは粗みじん切り。 ニンニク、ブラウンマッシュルームはスライス。</li> <li>② 熱したフライパンにオリーブ油をひき、ニンニクを入れ香りを出す。 ニンニクが色付いたら一旦引き上げ、玉ネギを炒める。 玉ネギがしんなりしてきたら、牛挽き肉を加え、全体に火が通ったら ブラウンマッシュルームを加える。</li> <li>③ ホールトマト缶を潰しながら加えたら、Aを入れ煮込む。</li> <li>④ 別の熱したフライパンにオリーブ油をひき、ナスをサッと炒める。 ※ナスは吸油しやすいため、まんべんなく炒めること！</li> <li>⑤ 鍋に湯を沸かし、スパゲッティーをゆでる。 ※ゆで塩はいれません!!!</li> <li>⑥ ③のミートソースある程度煮つまったら、塩で味を調整し、 ゆでたスパゲッティーを皿に盛り、④のナスをのせ、ミートソースをかける。</li> </ol>
スパゲッティー(乾麺)	65 g																										
ナス	45 g																										
オリーブ油	小 1/4																										
牛挽き肉	35 g																										
玉ネギ	60 g																										
ブラウンマッシュルーム	20 g																										
ニンニク	1 g																										
オリーブ油	小 1/2																										
A { ホールトマト缶 (食塩不使用)	100 g																										
ケチャップ	大 4/5																										
水	大 1・1/4																										
固形コンソメ	1/4 個																										
食塩	0.5 g																										

【ミモザサラダ】 (材料:1人分)

<table> <tr> <td>ゆで卵</td> <td>1/2 個</td> </tr> <tr> <td>レタス</td> <td>1/2 枚</td> </tr> <tr> <td>ブロッコリー</td> <td>40 g</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト</td> <td>3 個</td> </tr> <tr> <td>B { フレンチドレッシング</td> <td>大 1/2</td> </tr> <tr> <td>ヨーグルト(無糖)</td> <td>大 1/2</td> </tr> <tr> <td>黒コショウ</td> <td>少々</td> </tr> </table>	ゆで卵	1/2 個	レタス	1/2 枚	ブロッコリー	40 g	ミニトマト	3 個	B { フレンチドレッシング	大 1/2	ヨーグルト(無糖)	大 1/2	黒コショウ	少々	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 固ゆで卵を作る。(水からゆで、沸騰後10分)</li> <li>② ゆで卵の殻をむき、みじん切りにする。レタスは適当な大きさにちぎる。 ブロッコリーは小房に分けてゆでる。ミニトマトは半分に切る。</li> <li>③ Bを合わせておく。</li> <li>④ レタス、ブロッコリー、ミニトマトを器に盛り付け、上からゆで卵をちらし、 最後にドレッシングBをかける。</li> </ol>
ゆで卵	1/2 個														
レタス	1/2 枚														
ブロッコリー	40 g														
ミニトマト	3 個														
B { フレンチドレッシング	大 1/2														
ヨーグルト(無糖)	大 1/2														
黒コショウ	少々														



ミートソースの材料(1人分)



ニンニクを取り出す



ホールトマトは丸ごと入れ、潰しながらなじませる。



煮詰める



## 栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
<b>★スパゲッティミートソース</b>						
スパゲッティ(乾麺)	65	246	8.5	1.4	46.9	0.0
ナス	45	10	0.5	0.0	2.3	0.0
オリーブ油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0
牛挽き肉	35	78	6.7	5.3	0.2	0.0
玉ネギ	60	22	0.6	0.1	5.3	0.0
ブラウンマッシュルーム	20	2	0.6	0.1	0.4	0.0
ニンニク	1	1	0.1	0.0	0.3	0.0
オリーブ油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0
ホールトマト缶 (食塩不使用)	100	20	0.9	0.2	4.4	0.0
ケチャップ	15	18	0.3	0.0	4.1	0.5
水	20	-	-	-	-	-
固形コンソメ	1.3	3	0.1	0.1	0.5	0.6
食塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.5
小計		428	18.1	10.1	64.4	1.6

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
<b>★ミモザサラダ</b>						
ゆで卵	25	38	3.2	2.5	0.1	0.1
レタス	5	1	0.0	0.0	0.1	0.0
ブロッコリー	40	13	1.7	0.2	2.1	0.0
ミニトマト	45	13	0.5	0.0	3.2	0.0
フレンチドレッシング	8	32	0.0	3.4	0.5	0.2
ヨーグルト(無糖)	8	5	0.3	0.2	0.4	0.0
黒コショウ	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0
小計		102	5.8	6.3	6.5	0.4
合計		530	23.9	16.4	70.9	2.0

## ★栄養士からのコメント★

外食やコンビニでも手軽に食べられるスパゲッティ。皆さんはどんなソースを選んでますか？食べる時はスパゲッティ1品だけにしますか？それともサラダなども一緒に食べていますか？

血糖上昇に一番影響するのは、炭水化物です。その主役は、ご飯・パン・麺類などの主食です。糖質量で比較してみると、同じエネルギーの場合、スパゲッティはご飯に比べやや少なくなっています(表1)。同様にパンも炭水化物量は少なくなっています。そうすると、スパゲッティやパンはご飯より食後血糖を上昇させない、ということになります。しかし、みなさんはスパゲッティの量を計って食べていますか？「ご飯は半膳しか食べないけれど、スパゲッティなら1袋(300g)は食べる」と、いう方もいらっしゃいます。そうなれば炭水化物の量もエネルギーも過剰になることはおわかりですね。麺の場合も、「重量を量って自分の適量を知っておく」ことをオススメします。スパゲッティだけの1品食べになることを避け、血糖値の上昇を緩やかにし、食べ過ぎ防止にもなるサラダと一緒に組み合わせる様にしましょう。糖質の多い食品だけに偏らないようにバランスよく食べて、運動も忘れず上手に血糖をコントロールしましょう！

【表1】	分量 (g)	エネルギー (kcal)	糖質 (g)	たんぱく質 (g)
ごはん	100	168	37	2.5
ごはん	150	252	56	3.8
ごはん	180	302	67	4.5
餅	2個	212	45	3.8
食パン	6枚切り	158	28	5.6
食パン	8枚切り	132	23	4.7
バターロールパン	1個	95	15	3.0
うどん(ゆで)	1玉230g	231	48	5.7
そば(ゆで)	1玉180g	238	47	8.6
中華麺(蒸し)	1玉150g	297	58	8.0
パスタ(ゆで)	160g	240	45	8.3

指示エネルギー量 (kcal)	ごはん		スパゲッティ	
	重量 (g)	乾麺(g)	ゆで(g)	
1300	80	43	108	
1400	100	53	133	
1500	120	65	163	
1600	140	70	175	
1700	160	75	188	
1800	180	80	200	
1900	200	86	215	
2000	220	91	230	