

春の Pasta 料理 ～主食の適量を覚えよう～



<献立>

- ・ 菜の花とベーコンのパスタ
- ・ 人参サラダ
- ・ 苺

熱量
536kcal

炭水化物
70.1g

食塩
2.3g

【菜の花とベーコンのパスタ】 (材料:1人分)

<p>スパゲッティ(乾麺) 60 g 菜の花 50 g ベーコン 30 g エノキ 30 g オリーブ油 小さじ1 ニンニク 1 g 顆粒コンソメ 2 g 黒コショウ 少々</p>	<p>① ベーコンは2cm幅、菜の花は5cmの長さに切る。 エノキは5cm長さに切りほぐす。ニンニクはみじん切りにする。</p> <p>② スパゲッティを少し硬めに茹でる。 *ゆで汁は炒める時に使用するので大さじ2-3杯程は残しておく。</p> <p>③ フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて弱火で加熱し、香りが出たらベーコン、菜の花、エノキも加え炒めたら、ゆで汁とコンソメを加える。</p> <p>④ 仕上げにスパゲティと黒コショウを加え、全体を混ぜたら皿に盛る。</p>
---	---

【人参サラダ】 (材料:1人分)

<p>ニンジン 50 g 水菜 20 g プレーンヨーグルト 50 g マヨネーズ 3 g レモン果汁 5 g オリゴ糖 7 g おからパウダ 3 g 食塩 0.5 g</p>	<p>① ニンジンは1本のまま皮をむき、ピーラーでリボン状にスライスする。 水菜は3cm長さに切り、器に盛る。</p> <p>② Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。 スライスしたニンジンと和える。</p> <p>③ 水菜の上にドレッシングで和えたニンジンと盛る。</p>
---	--

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)	食物 繊維 (g)	食塩 (g)
★菜の花とベーコンのパスタ							
スパゲッティ(乾)	60	227	7.3	1.1	44.3	1.6	0.0
菜の花	50	18	2.1	0.2	3.0	1.9	0.0
ベーコン	30	122	3.9	11.7	0.1	0.0	0.6
エノキ	30	7	0.8	0.1	2.3	1.2	0.0
オリーブ油	4	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0
ニンニク	1	1	0.1	0.0	0.3	0.1	0.0
顆粒コンソメ	2	5	0.1	0.1	0.8	0.0	0.9
黒コショウ	少々	-	-	-	-	-	-
小計		417	14.3	17.2	50.8	4.8	1.5
★人参サラダ							
ニンジン	50	18	0.4	0.1	4.4	1.2	0.1
水菜	20	5	0.4	0.0	1.0	0.6	0.0
プレーンヨーグルト	50	31	1.8	1.5	2.5	0.0	0.1
マヨネーズ	3	21	0.0	2.3	0.1	0.0	0.1
レモン果汁	5	1	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0
オリゴ糖	7	16	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0
おからパウダー	3	10	0.6	0.4	1.6	1.4	0.0
食塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5
小計		102	3.2	4.3	15.0	3.2	0.8
★苺							
イチゴ	50	17	0.5	0.1	4.3	0.7	0.0
合計		536	18.0	21.6	70.1	8.7	2.3

<パスタ 1人前の材料> <人参サラダ>



ニンジン
ピーラーで削ります



1日のエネルギーと主食量の目安

エネルギー(kcal)	ご飯量(g)	パスタ乾(g)
1400	120	60
1600	150	75
1800	180	90
2000	200	95

★栄養士からのコメント★

- ご飯量は少なめに加減をしている方が多いですが、麺料理の時はつい食べ過ぎていませんか？
- スパゲティの乾麺1束は約100gですが、これが1人分の量とは限りません。スパゲティもごはんと同様にその人の適量があります。右上の表を参考に見てみてください。今回は菜の花やエノキ、ベーコンを加え、具たくさんにすることで少ない麺の量でも満足感が得られます。味付けはコンソメのみですがベーコンの塩分とアクセントに黒コショウを効かせることで十分美味しくいただけます。市販のパスタソースは脂質や食塩が多いため、注意が必要です。
- サラダはニンジンペーパー状にスライスした、見た目も楽しめるサラダです。ドレッシングにおからパウダーを入れることで食物繊維をプラスするとともにクリームチーズのような食感とコクがうまれました。ぜひ他の野菜でもお試しください。