

パスタで春メニュー

～旬の食材を低たんぱくパスタで食べよう～

<献立>

- ・あさりと菜の花のパスタ
- ・春野菜のミモザサラダ
- ・苺プリン

熱量
616Kcal

蛋白質
9.9g

食塩
1.6g



【あさりと菜の花のパスタ】 (材料:1人分)

アプロテン スパゲティタイプ	90 g	① あさは砂抜きをしておく。 ② アプロテンスパゲティをたっぷりのお湯で10～11分茹でる。 *茹で汁をお玉半分程度残しておく ③ ニンニクはみじん切り、赤唐辛子は小口切りにする。 菜の花は4～5cmの長さに切り、さっと茹でて水にさらし、水気を絞る。 ④ フライパンにオリーブ油をしき、ニンニクと赤唐辛子を弱火で熱し香りを出す。あさと白ワインを加え蓋をし、あさが開くまで蒸し焼きにする。 ⑤ ④に茹であがったスパゲティ、茹で汁、菜の花、コンソメ、食塩を加え全体にからめるように炒め器に盛る。
あさり(正味)	30 g	
(殻つきで75g用意)		
菜の花	30 g	
ニンニク	3 g	
赤唐辛子	少々	
オリーブ油	8 g	
白ワイン	30 g	
コンソメ	1 g	
食塩	0.3 g	

【春野菜のミモザサラダ】 (材料:1人分)

卵	25 g	① ゆで卵を作り、白身と黄身に分ける。 白身はみじん切り、黄身はフォークなどを使い細かくしておく。 ② ・キャベツは一口大にちぎり、さっと茹でて水気を絞る。 ・スナップエンドウは筋を取り、茹でた後、ななめ半分に切る。 ・ミニトマトは縦半分に切る。 ④ 器にキャベツを盛り、その上にスナップエンドウとミニトマトをのせる。 Aを混ぜ合わせたドレッシングをかける。 上から①の白身、黄身を彩りよく散らす。
キャベツ	40 g	
スナップエンドウ	10 g	
ミニトマト	10 g	
ハーフマヨネーズ	5 g	
穀物酢	2 g	
粒マスタード	1 g	
砂糖	1 g	

【苺プリン】

(材料:5人分)

イチゴ	125 g	① 飾り分のイチゴ1/2個を取っておき、残りはフードプロセッサー等でペースト状にする。 ② ゼラチンは少量の水(分量外)でふやかす。 ③ 低リンミルクと砂糖を分量のお湯(約50度)に溶かし、溶けたら②のゼラチンを入れて溶かす。 ④ ③に生クリームと①を混ぜ合わせ、器に盛り冷やし固め、飾り分のイチゴとミントを飾る。
低リンミルク	25 g	
水(お湯)	150 g	
砂糖	25 g	
生クリーム	50 g	
ゼラチン	4 g	
ミント	5 枚	



パスタ1人分の材料です。

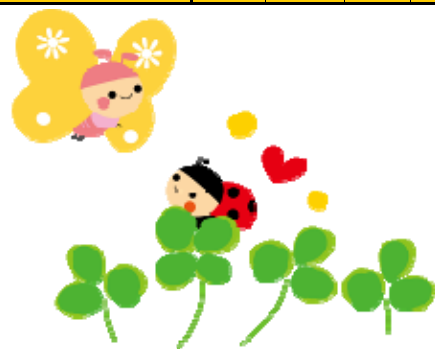
今回使用したパスタはコレです！



サラダ1人分の材料です。

栄養成分値

材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	食塩(g)	カルウム(mg)	リン(mg)
★あさりと菜の花のパスタ						
アプロテン スパゲティタイプ	90	321	0.4	0.0	14	17
あさり(正味)	30	9	1.8	0.7	42	26
菜の花	30	10	1.3	0.0	117	26
ニンニク	3	4	0.2	0.0	16	5
赤唐辛子	少々	-	-	-	-	-
オリーブ油	8	74	0.0	0.0	18	4
白ワイン	30	22	0.0	0.0	2	1
コンソメ	1	2	0.1	0.4	0	0
食塩	0.3	0	0.0	0.3	0	0
小計		442	3.8	1.4	209	79
★春野菜のミモザサラダ						
卵	25	38	3.1	0.1	33	45
キャベツ	40	9	0.5	0.0	80	11
スナップエンドウ	10	4	0.3	0.0	16	6
ミニトマト	10	3	0.1	0.0	29	3
ハーフマヨネーズ	5	16	0.1	0.1	1	2
穀物酢	2	1	0.0	0.0	0	0
粒マスタード	1	2	0.1	0.0	2	3
砂糖	1	4	0.0	0.0	0	0
小計		77	4.2	0.2	161	70
合計		616	9.9	1.6	441	165
★苺プリン						
イチゴ	25	9	0.2	0.0	43	8
低リンミルク	5	23	0.8	0.0	20	4
生クリーム	10	43	0.2	0.0	8	4
砂糖	5	19	0.0	0.0	0	0
ゼラチン	1	3	0.7	0.0	0	0
ミント	1枚	-	-	-	-	-
小計		97	1.9	0.0	71	16



★栄養士からのコメント★

今回はアプロテンのスパゲティタイプを使い、春に旬を迎える食材と一緒にパスタにしました。麺類はご飯に比べ、1人前あたりのたんぱく質含有量が多いのが特徴です。普通のパスタ90gでは、たんぱく質が約12gも含まれているため、必ず低たんぱくのものに変更する必要があります。今回の調理法ではパスタを茹でた後に、具や調味料と一緒に炒めるため、パスタの茹で時間を1~2分短縮して固めに茹でています。トマトパスタやミートソースなど上からかけて食べる場合は表示通りに茹でて下さい。

また、春が旬のあさりや生ワカメなど海の食材は、そのものに食塩が多く含まれます。そのため、調味料から入る食塩の他に“食材自体の塩”も確認するようにしましょう。