

あさりときのこのスパゲッティ

昼食

1

2

■献立

- 1.あさりときのこのスパゲッティ
- 2.サラダ

献立	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
1.	329	13.0	6.7	51.4	1.5
2.	23	0.5	0.0	4.6	0.4
TOTAL	352	13.5	6.7	56.0	1.9



1

あさりときのこのスパゲッティ

■材料

食品名	分量 (g)	参考分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
スパゲッティ	65	茹で後156g	233	8.5	1.3	46.8	0.0
ひまわり油	5	小さじ1	45	0.0	5.0	0.0	0.0
にんにく	5	1片	7	0.3	0.1	1.3	0.0
あさり	50	殻付き125g	15	3.0	0.2	0.2	1.1
清酒	20	小さじ4	22	0.1	0.0	1.0	0.0
ぶなしめじ	30		5	0.9	0.1	1.7	0.0
こいくち醤油	3	小さじ1/2	2	0.2	0.0	0.3	0.4
しそ(大葉)	1	2~3枚	0	0.0	0.0	0.1	0.0
TOTAL	179		329	13.0	6.7	51.4	1.5

■作り方

- ① 鍋にお湯を沸かし、太さが1.6mmのスパゲッティを入れてください。(茹で時間7分)
※食塩は入れないでください。
- ② フライパンにひまわり油を小さじ1杯入れ、薄くスライスしたにんにくを加えて、香りが油に移るまで炒めます。
- ③ ②にぶなしめじを加えて炒めます。更に、砂抜きしたあさりを入れて軽く炒め、清酒を加え、蓋をして酒蒸しにします。
- ④ 茹でたスパゲッティをザルにあげ、③に入れます。
- ⑤ ④を混ぜ合わせながらこいくち醤油を小さじ1/2加えます。
- ⑥ ⑤を皿に盛り付け、千切りにしたしそをのせます。

2

サラダ

■材料

食品名	分量 (g)	参考分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
レタス	20		2	0.1	0.0	0.6	0.0
パプリカ 黄色	5		1	0.0	0.0	0.3	0.0
パプリカ 赤色	5		2	0.1	0.0	0.4	0.0
人参	5		2	0.0	0.0	0.5	0.0
ベビーリーフ	5		1	0.1	0.0	0.2	0.0
本みりん	5.1	} 10g	12	0.0	0.0	2.2	0.0
穀物酢	2.3		1	0.0	0.0	0.1	0.0
こいくち醤油	2.6		2	0.2	0.0	0.3	0.4
TOTAL	50		23	0.5	0.0	4.6	0.4

■作り方

- ① 本みりんを鍋にかけ、アルコールが飛ぶまで煮詰めます。
- ② ①に穀物酢とこいくち醤油を加えて、ノンオイルドレッシングを作ります。
- ③ レタスとベビーリーフを一口大に手でちぎります。
- ④ パプリカを薄くスライスします。人参は細めの千切りにします。
- ⑤ ③と④を皿に盛り付け、②をふりかけます。

ワンポイントアドバイス

あさりときのこのスパゲッティ

あさりから十分な塩味と旨味がでますので、スパゲッティを茹でるお湯に塩を入れる必要はありません。

あさりから出た旨味をスパゲッティにからませるには、火を強くして、手早く混ぜてソースを吸わせるようにしてください。