

土曜日 昼食レシピ



～ M E N U ～

アサリスパゲティ
みかん

1人分の栄養価（成人女性）

エネルギー 555kcal たんぱく質 21.2g 脂質 9.9g 炭水化物 90.7g 食塩相当量 2.2g

アサリスパゲティ

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
スパゲティ(乾)	100g	340g	① にんにくはみじん切り、長ねぎは斜めうす切り、小松菜は3cm長さ、大葉はせん切りにする。 ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて、弱火にかけ、香りがたったら、小松菜、ねぎを加えて炒める。 ③ ②にあさり、缶汁を加え、白ワイン、固形ブイヨン、塩、こしょうを入れて水分がなくなるまで煮る。 ④ ③にゆでたスパゲティ、きのこソテーを加えて混ぜ合わせ、器に盛り、大葉を飾る。
オリーブ油	小さじ1	大さじ1	
にんにく	2g	1かけ	
長ねぎ	30g	1本	
あさり(缶)	30g+30ml	100g+100ml(汁)	
小松菜	30g	1/3束(100g)	
白ワイン	大さじ1	50ml	
塩	0.7g	小さじ1/2弱	
こしょう	少々	少々	
大葉	2枚	7枚	
固形ブイヨン	1/2コ	2コ	
きのこソテー(作り置き)	35g	105g	

【作り置き】 きのことソテー

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
生しいたけ	10g	2コ(30g)	ひと口大に切ったきのこを炒め、調味料で味をととのえる。
しめじ	10g	大1/4パック(30g)	
エリンギ	10g	2/3本(30g)	
まいたけ	5g	1/5パック(15g)	
オリーブ油	小さじ1/2	大さじ1/2	
白ワイン	小さじ1/2	大さじ1/2	
ガーリックパウダ	少々	少々	
塩	0.5g	小さじ1/4	
こしょう	少々	少々	