

楽しく学んで、おいしく食べよう

春きゃべつと鯖（缶）のパスタ



材 料（4人分）

作り方

- | | | | |
|---------|------|---|--|
| スパゲティー | 200g | ① | きゃべつの芯は薄切りにし、葉は4cm角に切る。 |
| きゃべつ | 250g | ② | スパゲティーは、ひとつまみの塩を入れた湯で茹でる。 |
| 鯖（缶） | 120g | ③ | フライパンにオリーブオイル・おろしにんにくを入れ、香りが出たらきゃべつを加えてサッと炒め、鯖缶を汁ごと加えて炒める。 |
| オリーブオイル | 大きじ2 | | |
| にんにく | 小さじ1 | ④ | ③に湯をきったパスタを加えて味付けをし、繊切りの青しそ半量を混ぜて器に盛り、残りの青しそをのせる。 |
| めんつゆ | 大きじ2 | | |
| 青しそ | 10枚 | | |



*鯖は、DHAやEPAなどが豊富に含まれ、血中コレステロールを下げる効果があります。また、血合いの部分には、ビタミンやミネラルも多く含まれています。但し、さばの生き腐れと言われるように、足が早いため、新鮮なものが手に入らない場合は、缶詰をお勧めします。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	コレステロール	食物繊維	塩分
332Kcal	13.8g	10.3g	43.4g	25.2mg	2.8g	1.2g

トマトスープ



材 料 (4人分)

作り方

トマトジュース 200cc
大豆(乾) 40g
しいたけ(乾) 2枚
じゃがいも 120g
にんじん 40g
たまねぎ 100g
なす 1/2個
ベーコン 40g
チキンコンソメ 1個
塩 ミニさじ1/2
こしょう 少々
パセリ 少々

- ① 大豆は一晩水につけて戻し、500ccの水で茹でる。
- ② トマトジュースに浸して戻したしいたけは、軸を取り細切り、じゃがいも・人参は皮をむいて1cm厚さのいちよう切り、なすは1cm厚さのいちよう切りにし、水にさらして水きり、たまねぎは薄切り、ベーコンは1cmの短冊に切る。
- ③ フライパンにベーコンを入れて炒め、野菜を加えて炒め、①の鍋に移してコンソメを加え、中火で煮る。
- ④ 大豆・野菜が柔らかくなったなら、トマトジュースを加え味を調え、パセリを加える。



*皮の赤い色素に含まれるリコピンは、有害な活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化等の予防効果が高く、また、クエン酸等の働きで血糖値の上昇を抑えてくれる健康野菜です。

*しいたけの旨味成分のグアニル酸とトマトの旨味成分のグルタミン酸が合わさると相乗効果でさらに旨味がアップ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	コレステロール	食物繊維	塩分
114Kcal	6.8g	3.4g	15.5g	5.6mg	3.9g	1.1g

彩りサラダ



材 料 (4人分)

アボカド 1/2個
 レモン汁 大さじ1
 トマト中1個 120g
 アスパラガス 50g
 たまねぎ 60g
 オリーブオイル 大さじ1、
 はちみつ 小さじ1
 塩 ミニさじ1/2
 サラダ菜 4枚

作り方

- ① アボカドは種を取って皮をむき、食べやすい大きさに切ってレモン汁をかける。
- ② たまねぎは薄切りにして軽く塩をふり、水にさらして水きりし、トマトは2cm角に切る。アスパラは茹でて冷まし、斜め切りにする。
- ③ オリーブオイル・はちみつ・塩をよく混ぜ、①・②を和えて器に盛る。

*アボカドは栄養価が高く、オレイン酸が多く、コレステロールを減らす働きがあります。ビタミン・ミネラル・食物繊維も豊富で、高血圧、脳梗塞の予防にも効果的です。

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	コレステロール	食物繊維	塩 分
84 Kcal	1.3 g	6.4 g	6.5 g	0.2 mg	2.0 g	0.3 g

コーヒーゼリー



材 料 (4人分)

粉ゼラチン 10g
 水 100cc
 水 300cc
 インスタントコーヒー 大さじ3
 砂糖 大さじ1
 ミルクソース
 スキムミルク 大さじ2
 砂糖 大さじ1
 水 大さじ1

作り方

- ① 分量の水に、粉ゼラチンを振り入れて5分おく。
- ② 鍋に分量の水を入れて沸騰したら・砂糖・インスタントコーヒー加えてよく混ぜ、火を止めて1~2分程置く。
- ③ ②に、①を加えてゼラチンを溶かし、水でぬらした容器に流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ ミルクソースの材料をよく混ぜ、食べる直前にかける。

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	コレステロール	食物繊維	塩 分
50 Kcal	3.8 g	0.1 g	8.6 g	0.8 g	0 g	0 g