

健康づくりの料理教室

世界の料理を作ろう～パスタランチ～

2022.6.15

主催 八潮市立保健センター

ペスカトーレ

467kcal たんぱく質22.4g 塩分1.5g

材料(4人分)

スパゲティ	280g
カットトマト缶	1缶(400g)
玉ねぎ	1個
オリーブ油	大さじ2
にんにく	3かけ
バジル	4枚
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
シーフードミックス	...	300g
オリーブ油	大さじ1
白ワイン	80cc
セロリの葉	適量

作り方

- ①トマト缶は身をつぶし、玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油大さじ3とにんにく1/2量を入れて弱火で香りを出す。
- ③玉ねぎを加え、弱めの中火できつね色になるまでゆっくり炒める。
- ④トマト缶を加え、バジルをのせて弱火で20分ほど煮詰める。
- ⑤バジルを取り出し、火を止めて塩、こしょうで味を調える。
- ⑥鍋にたっぷり湯をわかし、パスタを茹でる。
- ⑦フライパンにオリーブ油とにんにくを熱し、シーフードを加えてさっと炒め、白ワインを加え蓋をする。
- ⑧再沸騰したらトマトソースを加え合わせる。
- ⑨茹であがったパスタと⑧のソースを絡めて皿に盛り、セロリの葉をトッピングする。



豆のスープ

47kcal たんぱく質2.1g 塩分0.6g

材料(4人分)

ミックスビーンズ	80g
なす	80g
キャベツ	120g
オリーブ油	小さじ1
固形コンソメ	1個

作り方

- ①なすは皮つきのまま1cm角切りにキャベツも1cmの角切りにする。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、①を加えてじっくり炒め野菜がしんなりしたら豆と水600ccとコンソメを加え、スープが沸騰するまで加熱する。

オレンジとセロリのサラダ

29kcal たんぱく質0.7g 塩分0.2g

材料(4人分)

オレンジ ……………2個
セロリ ……………1本
A レモン汁 ……………小さじ1
塩 ……………2つまみ
黒こしょう ……………適量
オリーブオイル ……小さじ1

作り方

- ①オレンジは包丁で皮をむき、輪切りにする。
- ②セロリは茎の部分を斜め薄切りにし、葉を数枚取り、みじん切りにする。
- ③ボウルにAを入れよく混ぜセロリの茎を加えて和える。
- ④皿に③を盛り、上にオレンジをのせ、③の汁を回しかけ、セロリの葉をトッピングする。



ティラミス

109kcal たんぱく質4.1g 塩分0.3g

材料(4人分)

プレーンヨーグルト …… 300g
砂糖 ……………大さじ1強
ハードビスケット ……40g
インスタントコーヒー ……大さじ1
純ココア ……………適量

作り方

- ①ヨーグルトを水切りする。
ビスケットをビニール袋に入れて砕く。
40ccのお湯でインスタントコーヒーを溶く。
- ②4人分のカップを用意し、砕いたビスケットをしき、コーヒー液をかけて染み込ませる。
- ③ヨーグルトに砂糖を混ぜる。
- ④②の上に③をのせ、茶こし等でココアをふりかける。



合計

エネルギー652kcal

たんぱく質29.3g

塩分2.6g