

春菊と椎茸のパスタ



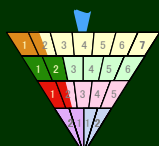
野菜提供：JA糸島産直市場「伊都菜彩」さま 作成) 福岡市役所健康増進課

◎材料と分量 (1人分) ◎

スパゲティ	80g
春菊	100g (1/2パック)
生椎茸	3枚 (40gくらい)
生鮭	お弁当サイズ1切れ (40g)
醤油	大さじ半分
オリーブ油	小さじ1杯

☆1人分栄養価☆

エネルギー	427kcal
タンパク質	23.4g
脂肪I補I比	16.7%
炭水化物	64.5g
食塩相当量	1.4g



主食 1.5つ
副菜 2つ
主菜 1.5つ

～ちょっとひと工夫～ ☆料理担当 岡より☆

パスタは和える直前に茹で、オリーブオイルをさっ
からめておきます。
パスタが熱いまま具材と合わせると、くっつきにく
くなります。



by福岡市役所健康増進課

つくりかた



いくちゃん (福岡市食育推進キャラクター)

- 1.春菊は良く洗い、食べやすい大きさに切ったら、レンジで軽く加熱後、水にさらす。
- 2.椎茸は石づきを取り、スライスする。
- 3.生鮭はトースター等で10分ほど焼き、ほぐしておく。
- 4.湯を沸かしパスタを茹で、湯をしっかりと切る。
- 5.フライパンにオリーブ油を敷き、水気を絞った春菊と椎茸、ほぐした鮭を炒める。
6. 5に火が通ったらパスタを加えて軽く和えるように炒める。
- 7.フライパンのふちから醤油を入れ、火を止める。
- 8.醤油を絡めるように和えたら器に盛って完成！

1皿で約140gの野菜を摂ることができます！

管理栄養士 樋口より

春菊にはβカロテンが豊富です。
βカロテンは、油と一緒に摂ると吸収されやすくなります。
また、カルシウムも豊富に含まれています。カルシウムの
吸収にはビタミンDの働きが欠かせませんが、
鮭と椎茸にはそのビタミンDがたっぷり！
とても相性のよい料理ですので、ぜひお試しください。

