

きのこの和風パスタ



野菜の量（皮などを除く）

105 g / 350 g

（350 gは1日の野菜摂取目標量）

【材料2人分】

まいたけ	1パック（100g）	にんにく	1かけ（5g）
しめじ	1/2パック（50g）	オリーブ油	大さじ2
えのき茸	1/2パック（50g）	スパゲティ（乾）	160g
鶏ひき肉	100g	塩	適量
小ねぎの小口切り	適量	しょうゆ	大さじ2
刻みのり	適量	みりん	大さじ1

【作り方】

- ① きのこは石づきをとり小房に分け、にんにくは薄切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、塩を加え、スパゲティを表示通りに茹でる。
- ③ フライパンににんにく、オリーブ油を入れて熱し、香りが出てきたら鶏ひき肉を加え、白っぽくなるまで炒める。さらにきのこ類を加えて炒める。
- ④ ③にしょうゆ、みりんを入れ、茹で上がったスパゲティを加え、具材とよくからめる。器に盛り、小ねぎと刻みのりを散らす。



1人分栄養価

エネルギー	537kcal
たんぱく質	23.3g
脂質	19.9g
食塩相当量	3.5g

調理時間

20分位

【お問い合わせ】

印西市中央保健センター
千葉県印西市大森 2356-3
TEL 0476-42-5595

秋を代表する野菜 ～まいたけ・しめじ・えのき茸～



- 出回り時期…天然のきのこ類の旬は秋ですが、流通しているものは栽培物がほとんどで、通年出回っています。
- 選び方などのポイント…鮮度が落ちるとかさや軸が湿ってきます。全体にハリがあり、軸はかためでしっかりとしたものの方がよいでしょう。しめじ・えのき茸はばらつきが少なく、まとまっているものを選びましょう。
- 栄養…食物繊維が豊富で、きのこに特有の食物繊維の一種である「β-グルカン」には、免疫力を高める効果があります。カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、疲労回復効果のあるビタミンB群も多く含まれます。

かしこく 無理なく 減塩 (6)

減塩調味料や減塩食品を紹介①

最近では、健康志向の高まりで、スーパーなど身近な場で減塩食品を買い求められるようになりました。今回は、購入しやすい一般的な減塩食品を紹介します。

減塩調味料

塩・しょうゆ・みそ・だし(顆粒だし・だしパック)・ケチャップ
ソース・コンソメ・だしつゆ・酢・ポン酢・ドレッシング・料理酒

減塩食品

梅干・漬物・肉加工品(ハム等)・魚加工品(練り製品)・パン
菓子類・めん類・乳製品・缶詰・カップ麺・レトルト食品 など



この他にも、外食チェーン店やコンビニなどでも減塩に取り組む企業が現れています。上手に活用していきましょう。