

KARUSHIOH PROJECT

Healthy and tasty



丸大水産 × シマヤ × かるしお。

Photo: Sachie Watanabe

Design: Mitsuru Hattori

きのこいっぱい！ かるしおさばパスタ



国立循環器病研究センター
National Cerebral and Cardiovascular Center

かるしお事業推進室の管理栄養士が作る! かるしお認定商品を使ったアイデアレシピ



材料 (1人分)

パスタ	70g
にんにく(1かけ)	9g
パプリカ	10g
レモン	10g
小ねぎ	30g
えのきたけ	50g
まいたけ	50g
オリーブ油(小さじ1)	5g
高菜	10g
丸大水産昆布さば	40g
シマヤ塩分55%カットだしの素	2.5g

こちらのかるしお認定商品を使用しました!



丸大水産昆布さば



シマヤ 塩分55%カット
だしの素

42% 減塩
※食品成分表塩分と比べて

63% 減塩
※食品成分表顆粒和風だしと比べて

作り方

- ニンニクは薄切り、小ねぎは小口切りと飾りきり、パプリカは角切り、レモンは輪切りにする。
- まいたけ、えのきは石付きを取り除き、食べやすいサイズに裂く。
- さばは火が通るまでフライパンで焼く。
- さばが焼きあがったら、骨をとりのぞき身をほぐす。
- フライパンにオリーブオイルをひき、ニンニクを加える。
- 香りが立ったら、まいたけ、えのきをしんなりするまで炒める。
- 高菜、小口切りした小ねぎ、パプリカを加え、かるく炒める。
- パスタを表示時間通りにゆで、ゆであがったら7の食材とだしの素と一緒にひと炒めする。
- 器に盛り付け、飾りきりしたレモン、小ねぎをのせたらできあがり。

栄養素 エネルギー 483Kcal
(1人分)

たんぱく質 20.6g 脂質 16.6g 炭水化物 65.5g
食塩相当量 1.4g カリウム 759.5mg きのご・野菜使用量 169g

レシピ・料理作成：かるしお事業推進室 竹本小百合