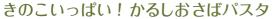


丸大水産×シマヤ×かるしお。

Photo: Sachie Watanabe Design: Mitsuru Hattori







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テアレシピ



\sim	$\overline{}$	-	$\overline{}$	~~
	strst I		m	150
7.00.01	TOL	1034 3	A	~
VI-1	T-T	XXX.00	-	93 V

パスタ・・・・・・・ 7	'0g
にんにく(1かけ)・・・・・・	9g
パプリカ・・・・・・・1	0g
レモン・・・・・・・1	0g
小ねぎ・・・・・・・ 3	0g
えのきたけ・・・・・・5	0g
まいたけ・・・・・・・5	0g
オリーブ油(小さじ1)・・・・・	5g
高菜・・・・・・・・・1	0g
② 丸大水産昆布さば・・・・・4	Og.
② 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いました!





丸大水産昆布さば

シマヤ 塩分55%カット だしの素





作り方

- 1 二ンニクは薄切り、小ねぎは小□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。
- **2 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。
- 3 さばは火が通るまでフライパンで焼く。
- 4 さばが焼きあがったら、骨をとりのぞき身をほぐす。
- 5 フライパンにオリーブオイルをひき、ニンニクを加える。
- 6 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。
- 7 高菜、小□切りした小ねぎ、パプリカを加え、かるく炒める。
- 8 パスタを表示時間通りにゆで、ゆであがったら7の食材とだしの素を 一緒にひと炒めする。
- 9 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 483 Kcal

(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 きのこ・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