

おいしく食べて 生活習慣病予防 ～春のさわやかパスタランチ～



主食・主菜 春キャベツとあさりのパスタ

材料	1人分	2人分
あさり（殻付）	100g	200g
キャベツ	60g	120g
生椎茸（又はしめじ）	20g	40g
にんにく	5g	1かけ
オリーブ油	大さじ1/2	大さじ1
白ワイン（又は酒）	大さじ1	大さじ2
スパゲティ（乾）	100g	200g
スパゲティのゆで汁	75cc	150cc
塩昆布	大さじ1	大さじ2
バター	5g	10g
レモン汁	大さじ1	大さじ2

【作り方】

- ① あさりは3%塩水に漬けて冷暗所で1～2時間砂抜きする。調理直前に取り出し、殻をこすり合わせながら表面を水で洗う。
- ② キャベツはざく切りにする。生椎茸は薄切りにする。
- ③ にんにくは皮をむいて薄切りにする。
- ④ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れてから火にかけ、にんにくの香りがでたら②の椎茸、あさり、白ワインを入れて蓋をし、あさりの口がすべて開くまで蒸し焼きにする。
- ⑤ 別の鍋でスパゲティをゆで（塩1%のお湯）、ゆで時間の1分前に②のキャベツを入れて、時間まで一緒にゆでてザルにあげる。ゆで汁はとっておく。
- ⑥ ④のフライパンに麺、キャベツ、塩昆布、ゆで汁を入れて全体を混ぜる。
- ⑦ 仕上げにバターとレモン汁を加える。

副菜 アスパラと卵のサラダ

材料	1人分	2人分
アスパラガス	2本	4本
ゆで卵	1/2個	1個
マヨネーズ	大さじ1/2	大さじ1
粗びきコショウ	少々	少々
飾り）サニーレタス	1枚	2枚

【作り方】

- ① アスパラガスは根元の固い部分を切り落とし、下側1/3くらいをピーラーで皮を剥く。3cm長さで斜めに切って熱湯で1～2分ゆでる。
- ② ゆで卵は、縦4等分のくし形に切る。
- ③ 器にサニーレタスを敷き、①、②を盛り付けて、マヨネーズを添え、最後に粗びきコショウを振る。

果物	オレンジ	
材料	1人分	2人分
オレンジ	1/4個	1/2個



果物も
1日1回とりいれよう！

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩相当量
	kcal	g	g	g	食物繊維 g	
春キャベツとあさりのパスタ	525	17.0	12.3	82.3	5.2	2.4
アスパラと卵のサラダ	84	4.0	6.8	1.6	0.7	0.4
オレンジ	12	0.3	0	2.9	0.2	0
合計	621	21.3	19.1	86.8	6.1	2.8

【エネルギー比率】たんぱく質 13.7%、脂質 27.7%、炭水化物 55.9%

春のキャベツとアサリのパスタ

～缶詰を使ってもっと簡単に！～



砂抜き不要！

(材料 1人分)

- ・あさり缶(水煮) 1缶
(固形量50-60g程度のもの)
- ・キャベツ 60g
- ・生椎茸(又はしめじ) 20g
- ・にんにく 1/2かけ
- ・オリーブ油 大さじ1/2
- ・白ワイン(又は酒) 大さじ1
- ・スパゲティ(乾) 100g
- ・水 200cc
- ・塩昆布 大さじ1
- ・バター 5g
- ・レモン汁 大さじ1

【作り方】

- ① キャベツはざく切りにする。生椎茸は薄切りにする。
- ② にんにくは皮をむいて薄切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れてから火にかけ、にんにくの香りがでたら①の椎茸、あさり缶を汁ごと加える。
- ④ ③に白ワインと水を入れ、ふつふつと沸いてきたら、スパゲティを入れる。
- ⑤ ゆであがり時間の1分前に①のキャベツを入れて、時間まで一緒にゆでる。
- ⑥ 塩昆布、バター、レモン汁を加え、全体に混ぜたら出来上がり。

栄養価(1人分)
エネルギー 581kcal
たんぱく質 26.8g
脂質 13.5g
炭水化物 83.3g
食塩相当量 3.1g

フライパンひとつで
ラクチン！



※あさり缶は固形量60g、食塩相当量2.2gのもので計算