

2024 美活食 ~ 骨活 ~

「 鮭と小松菜のクリームパスタ 」

7月



栄養価 (1食当たり)

エネルギー	531kcal
炭水化物	73.5 g
たんぱく質	25.9 g
脂質	16.5 g
塩分	1.6 g
カルシウム	259mg

帯広大谷短期大学 地域共生学科 食と栄養コース2年生
南葉杏海さんが考案しました。

監修:佐藤先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

カルシウムが多く含まれている牛乳の他にも、カルシウムの働きを助ける、小松菜 (ビタミンK) と鮭 (ビタミンD) を入れました。
具だくさんのパスタが食欲をそそるのではないかなと思います！
実はバジルにはカルシウムが含まれている事など、カルシウムは意外と身近な食材にあるのだなと再確認できました。

材料と作り方 (2人分)

材 料

★鮭	60g
★ブロッコリー	120g
★赤色トマト	50g
★小松菜	50g
食塩	1g
胡椒	0.1g
バジル	2g
オリーブオイル	8g
牛乳	200ml
小麦粉	20g
コンソメ	1.6g
粉チーズ	4g
パスタ(乾麺)	160g

531kcal



作り方

- ① ★の材料をオリーブオイルでやき目が付くまで炒める(火がとってなくても良い)
- ② 酒または水を30ml入れ蓋をし、蒸し焼きをする
- ③ 蒸し焼きをしている間にパスタをゆでる(ざるに入れておく)
- ④ ★の材料に塩、小麦粉、牛乳を入れ、とろみが出るまで混ぜる
- ⑤ とろみが出てからコンソメ、胡椒、バジル、粉チーズを入れて味を整え、パスタソースの完成
- ⑥ パスタとパスタソースをからめてできあがり！