

2024 美活食 ~ 骨活 ~

「サバとトマトのペンネグラタン」



栄養価 (1食当たり)

エネルギー	654 kcal
炭水化物	76.4 g
たんぱく質	35.6 g
脂質	27.4 g
カルシウム	478 mg
ビタミンD	9.2 μg
塩分	3.3 g

帯広大谷短期大学 地域共生学科食と栄養コース2年生

小田原 良栄さんが考案しました。

監修:林 千登勢 先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

骨を強くする栄養素といえば「カルシウム」を思い浮かべるとは思います。 「ビタミンD」も重要な栄養素であることはご存知でしょうか？ビタミンDは、カルシウムの吸収を促進し、血液に入ったカルシウムを骨まで運ぶ働きがあります。カルシウムは吸収されにくい栄養素なので、ビタミンDとあわせて摂取することが大切です。

今回のレシピは、10月の旬である「かぼちゃ」とカルシウムを多く含む「サバ」、ビタミンDを多く含む「まいたけ」を使ったボリューム満点のペンネグラタンです！ぜひ作ってみてください！

材料と作り方 (2人分)

材 料		
さば水煮缶	1缶	
トマト缶	200g	
かぼちゃ	140g	
まいたけ	60g	
玉ねぎ	100g	
にんにく	2g	
サラダ油	大さじ1	
ペンネ	120g	
ピザ用チーズ	80g	
パン粉	6g	
A	ケチャップ	大さじ2
	食塩	小さじ2/3
	こしょう	少々

作り方

【下準備】

- ・玉ねぎは1センチ角に切り、まいたけは一口大に手でほぐす。
- ・にんにくは、みじん切りにする。
- ・かぼちゃは1センチ角に切り、レンジで加熱しておく。
- ・ペンネは、表示時間通りに塩ゆでしておく。

- ① 熱した鍋に油、にんにくを入れ、香りが立ったら玉ねぎ、まいたけを入れ、軽く炒める。
- ② 軽く火が通ったら、トマト缶、カボチャ、Aの調味料を加え煮込む。
- ③ 茹で上がったペンネとトマトソースを絡め、耐熱皿に盛りつける。その上に、ピザ用チーズ、パン粉をふりかけ、オーブントースターで焼き目がつくまで焼いたら、完成！

654kcal

