

料理は愛♥～おいしく・楽しく・バランスよく～

今月の一品 小松菜・ちくわ・たこの和風ジェノベーゼ

ジェノベーゼとは、バジル、松の実、にんにく、チーズをすり潰し、オリーブオイル、塩、こしょうを加えて作る緑色のペーストを使った料理のことです。バジルと松の実の代わりに小松菜とごまを使い、和風仕立てにしたレシピです。小松菜には鉄やカルシウムが多く含まれているので、貧血や骨粗しょう症の予防にもなります。



材料2人分

小松菜	260g
ちくわ	100g
ゆでだこ	60g
スパゲティ	100g
A	
すりごま	12g (大さじ1弱)
粉チーズ	16g (大さじ2と1/2)
オリーブ油	48g (大さじ4)
めんつゆ (3倍濃縮)	6g (小さじ1)

作り方

- ① 小松菜はゆでて細かく刻む。ちくわは縦半分になり、斜め切りにする。たこは一口大に切る。
- ② スパゲティを表示時間より1～2分短めにゆでる。
- ③ ボウルに小松菜とAを入れてよく混ぜ合わせ、めんつゆを加えて混ぜる。
- ④ ③にスパゲティ、たこ、ちくわを加えて和える。

※食生活改善協議会会員が試作、検討したレシピです。

1人分の栄養価

エネルギー
594kcal

たんぱく質
25.9g

脂質
32.1g

塩分
1.8g

ポイント

ミキサーは使わず、小松菜の食感を生かします。ごまの香ばしさが口いっぱい広がります。