

彩り野菜で
簡単
ヘルシーごはん
シリーズ No.1

春野菜をたっぷり食べて 野菜不足を解消!!

菜の花とあさりのペペロンチーノ

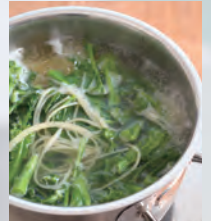
1人分 470kcal
塩分 3.7g

材料 (2人分)

菜の花…………… 1/2束(約100g)
ゆでたけのこ…………… 1/2個(約100g)
あさり…………… 200g
にんにく…………… 1片
赤唐辛子…………… 1本
白ワイン(または酒) …… 大さじ2
スパゲッティ…………… 160g
オリーブオイル…………… 大さじ1
塩、こしょう…………… 少々

作り方

- ① 菜の花は半分の長さに切り、たけのこは一口大の薄切りにする。あさは砂めきして洗う。にんにくは縦半分に切り、芯をとる。赤唐辛子は半分に折って種を除く。
- ② スパゲッティは塩(分量外)を加えた熱湯でパッケージの時間通りにゆでる。ゆで上がる1分前に①の菜の花を加え、スパゲッティと一緒にざるにあける。
- ③ フライパンにオリーブオイル、①のにんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかける。香りがたったら中火にして、たけのこ、あさりを入れ、白ワインを加えてふたをする。貝の口がいたら②を加え、塩、こしょうで味をととのえる。



簡単に作るコツ

菜の花とスパゲッティを一緒にゆでると時間短縮できます!

料理制作/鈴木 薫 撮影/吉田 篤史 スタyling/朴 玲愛



栄養士からの
アドバイス



採れたてのあさりで、栄養豊富なパスタを作ろう!



保健指導専門役
栄養士 井内 典子

春を告げる菜の花のほろ苦さに、食感が楽しめるたけのこ、うまみが凝縮している旬のあさりを使った、素材の味が引き立つシンプルな調理法のパスタです。菜の花は緑黄色野菜の代表格で、抗酸化作用のあるビタミンA・C・E、ミネラル、食物繊維など多くの栄養素をバランスよく含み、免疫力を高め、老化防止の効果があります。食物繊維たっぷりのたけのこは、便秘やコレステロールの吸収を防ぐ作用があり、動脈硬化の予防に役立ちます。また、カリウムを多く含むため、血中の余分な塩分の排出を促し、高血圧を予防する効力もあります。

そしてあさりには、鉄分や亜鉛、タウリンなどの成分を含むことにより、貧血予防や味覚の働きを正常に保つほか、肝機能を高めて二日酔いの解消にもなります。

あさは、たくさん採れるので「漁る」というのが名前の由来といわれています。ぜひ、健保組合主催の春季ハイキング「潮干狩り」へ参加し、ご自分で採ったあさりでパスタを作りませんか?

イベント情報

あさりを採るなら
春季ハイキング
「潮干狩り」に参加しよう

当健保組合では、今年も東京地区・大阪地区で潮干狩りを開催します。自分たちで採った新鮮なあさりで料理すれば、おいしさも楽しさも格別です! ぜひご参加ください。

詳細は
本誌P20をチェック!