



ゲンキ
レシピ

キノコとトマトのパスタ

○調理時間:20分

○エネルギー:約400kcal ○塩分量:1.3g(1人分)

低カロリーで満足感たっぷり

キノコは不溶性食物繊維が豊富な食品です。不溶性食物繊維は噛み応えがある上に、消化されないため満腹感が得られやすくなります。パスタもスパゲッティよりショートパスタのほうが少量でも噛み応えがあるので、カロリーを抑えたい人にはおすすめのメニューです。



材料(2人分)

- しめじ……1/2パック
- えのき茸……1/2袋
- 椎茸……3~4枚
- トマト ……2個
- 大葉 ……2枚
- ショートパスタ…120g
- オリーブ油…大さじ2
- しょうゆ ……大さじ1
- コショウ……少々

作り方

- ① ショートパスタは袋に書いてある時間どおり茹でる。
- ② パスタを茹でている間に、しめじとえのき茸は石づきを取ってほぐし、椎茸は石づきを取って薄切りにする。
- ③ トマトは皮をむいて一口大に切る。
- ④ フライパンに油を入れて②のキノコを炒め、しんなりしてきたらトマトを加える。
- ⑤ パスタが茹であがったら④に加え、しょうゆとコショウで調味する。
- ⑥ 器に盛って千切りにした大葉を飾る。



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～