



食欲の秋におすすめ!

野菜たっぷりのヘルシーな
"デリ風"ごはん
で生活習慣病予防!

秋鮭のレモンクリームパスタ

1人分 592kcal/食塩相当量 1.7g



CHECK!

作り方の
動画はこちら<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22autumn01.html>

材料 (2人分)

生鮭	2切れ	塩	小さじ1/2
白ワイン(鮭用)	小さじ1	白ワイン	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1/2	パスタ(乾燥1.6mm)	160g
にんにく(輪切り)	1かけ分	小麦粉	大さじ1
しめじ(手でほぐす)	1/2パック	レモン(いちょう切り)	1/8個
玉ねぎ(薄切り)	1/2個	豆乳(無調整)	200mL
キャベツ(短冊切り)	30g	パセリ	適量
れんこん(いちょう切り)	1/3節	黒こしょう	適量

作り方

- 1 生鮭は2等分に切って、白ワインをふっておく。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにく、1の鮭、Aを入れ、塩を加えて中火で炒める。
- 3 鮭の表面の色が変わったら、白ワインを加えてフタをし2〜3分蒸らし炒めにする。
- 4 パスタを表示時間より1分短く茹でる。
- 5 3に小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまでさらに炒める。
- 6 レモンと豆乳を加えてとろみがつくまでさっと混ぜ合わせ、茹でたパスタを加えて皿に盛る。
- 7 仕上げにパセリと黒こしょうを散らす。

MEMO

レモンやにんにく、パセリ、黒こしょうなど食材で味のアクセントをつけると、塩分控えめでも塩気をカバーしてくれます。生クリームや牛乳の代わりに、豆乳で上げると脂質のカットにつながり、カロリーが抑えられます。

鶏肉とさつまいもの
ハニーマスタードロースト

1人分 297kcal/食塩相当量 1.7g



CHECK!

共済組合ホームページで、本紙
バックナンバーの料理記事を集め
たページをご覧ください! 

材料 (2人分)

鶏もも肉(皮なし)	1枚
粒マスタード	大さじ1/2
はちみつ	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1/2
さつまいも(1cmの輪切り)	1/2本(100g)
玉ねぎ(6等分のくし形切り)	1個
しめじ(大きめにほぐす)	1/2パック
しいたけ(薄切り)	3個
ミニトマト	5個

作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切る。
- 2 ボウルに1の鶏もも肉とAを合わせて15分程度漬け込む。
- 3 耐熱皿に2と残りの材料を並べ、200℃のオーブンで30分焼く。

MEMO

きのこやさつまいもには、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維はコレステロールの吸収を抑えるといわれており、生活習慣病予防のためにも積極的にとりたい栄養素のひとつです。

レシピ開発/今村 結衣(管理栄養士) 撮影・スタイリング/Tokyo Trend Kitchen

ホームページから「共済だより Harmony」のバックナンバーをご覧ください

静岡県市町村職員共済組合

検索

<https://www.shizuoka-kyosai.or.jp/>トップページ⇒共済だより Harmony
※毎月、発行日に最新号を掲載します。