



今月はサバ缶と菜の花を使ってスパゲティを作ってみました！



米飯200gとスパゲティ1束のエネルギー量は同等ですが

たんぱく質・食物繊維はスパゲティのほうが多く含みます↑

たんぱく質源にサバ水煮缶、野菜として菜の花を組み合わせました  
がツナ缶やホタルイカ・菜の花の代用にブロッコリーや茹でキャベツでもよいと思います



**\*カリウムの量\* キャベツ92<ブロッコリー180<菜の花4**

**00**



味付けはエネルギーアップ、便通改善にオリーブオイル多めの  
オイルパスタにしましたが、トマト缶でトマト味にしてもよいです  
ね



★調味のポイント★

・スパゲティは塩ゆでをしない！ 味付けは塩2gまたはしょう油小さじ2を計量する！

塩2g = 塩分2gです！ しょう油小さじ2 = 塩分1.8gです！

\*材料\* ~1人

前~

スパゲティ 1束

サバ水煮缶 1/2 (60g)

菜の花(茹で) 80g~100g

g

オリーブオイル 大さじ2

ニンニク 鷹の爪 各お好み



エネルギー 697

kcal

たんぱく質 25.9g

カリウム 584mg

リン 244mg

塩分 2.6g

【作り方】

- ・ニンニクはみじん切り、鷹の爪は種をぬいて刻んでおく
- ・フライパンにオリーブオイル大さじ2と刻んだニンニクを入れ火にかける  
ニンニクの香りがたってきたら、鷹の爪・サバ缶1/2・茹でた菜の花を入れる
- ・茹でたスパゲティを入れ、ゆで汁大さじ1と塩2gまたはしょう油小さじ2を入れ  
全体をよく混ぜる

米飯とおかずより、ワンプレートで簡単にエネルギー・たんぱく質・食物繊維が摂れるスパゲティ  
ぜひお試しください(お米も高いので...) 魚缶は備蓄品と置いてあったものを、使って入れ替えしま  
した！

我が家は鍋にたくさんの湯を沸かすのが嫌で電子レンジで茹でることができる調理器具を使用して  
昼食にスパゲティを楽しんでいます。材料の組み合わせは無限大！

既製品の Pastaソースを使う時は、裏面の塩分量を確認して上手に活用してください！

\*塩2gを量ってすべて使って食べてみたところ、私にはしっかり味だな~と感じました

みなさまはどう感じましたか？また、ご意見をお聞かせください...