

☆ハーブでイタリアン☆  
～トマト・にんにく・バジルで美味しいスパゲッティ～



<献立>

- ・トマトスパゲッティ
- ・鯛のソテー  
～マスタードソース～
- ・フルーツ（メロン）

<1人分>



【トマトスパゲッティ】

(材料:4人分)

<p>アプロテンパスタ 400 g オリーブ油 48 g ニンニク 16 g バジル 12 g 玉ネギ 160 g トマト(カット缶) 400 g 塩 5.6 g  アスパラガス 40 g</p>	<p>①・ニンニクは輪切り。 ・玉ネギはみじん切る。 ・バジルは大きめのみじん切り。 ・アスパラガスはピーラーで皮をむき、斜めの一口大に切り茹でておく。</p> <p>②熱したフライパンにオリーブ油をしき温まったら、ニンニクを入れ弱火で香りを出す。その後、玉ネギを入れ玉ネギが透きとおるまで炒める。</p> <p>③②にカットトマトとバジルの半分を入れ、塩で味付けをして汁気が少なくなるまで弱火で煮込む。</p> <p>④アプロテンパスタをたっぷりの湯で6～8分茹で、ザルにとり湯をかけて軽くほぐす。</p> <p>⑤パスタとトマトソースをからめて、上に残りのバジルとアスパラを飾り出来上がり。</p>
--	---

【鯛のソテー】

(材料:4人分)

<p>鯛 140 g 塩 0.4 g 黒コショウ 少々 オリーブ油 8 g 白ワイン 20 g マヨネーズ 8 g A 粒マスタード 4 g 牛乳 8 g ベビーリーフ 20 g 大根 20 g</p>	<p>①・鯛は水気をふき、塩、コショウを振る。5分くらい置いたら水気を軽くふく。 ・大根は千切りにして、水にさらしておく。 ・ソース(A)を合わせておく。</p> <p>②フライパンをよく温め、オリーブ油をしき煙がでるまで温まったら、皮目から鯛を焼き、途中返して裏面も焼く。</p> <p>③鯛を取り出して、フライパンに白ワインを入れ、半分くらい煮詰まったら火を止めソース(A)とあわせる。</p> <p>④皿にベビーリーフと大根を盛り合わせ、その上に鯛を乗せ、上からソースをかけて出来上がり。</p>
---	---

【メロン】

(材料:4人分)

<p>メロン 80 g</p>	<p>①分量に切り分けて器に盛る。(皮つきで35g)</p>
-----------------	--------------------------------



1班分作って、人数分でしっかり計量して分けます。



鯛は十分に熱くなった油で、皮目の方からパリッと焼きましょう。

★ ~栄養士からのコメント~ ★

トマトがおいしい季節になってきました。今回はトマトをつかってハーブの効いたトマトスパゲッティを作ってみました。バジルの香りがなんとも食欲をそそる一品となっています。今回は、簡単に缶詰のカットトマトを使用しましたが、フレッシュトマトでも試してくださいね。トマトの味によって酸味や甘みが変わって楽しめると思います。

患者様に好評だったのは鯛のソテー。熱々に熱したフライパンに鯛を入れた瞬間「ジュッ！！」美味しさを閉じ込める音がしましたよ。皮目から入れてパリッと焼き色をつけるのがコツです。ソースはワインとマヨネーズ、粒マスタード、牛乳で作りました。塩分はほぼ入っていません。「これで塩分0gはいいねえ。」「美味しい」との声が聞かれました。

今回は主食のスパゲッティに肉や魚を使用しませんでしたので、ボリュームある主菜をつけることができました。ぜひご自宅でも作ってみてくださいね。

## 栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
<b>★トマトスパゲッティ</b>						
アプロテンパスタ	100	344	0.3	0.1	20	23
オリーブ油	12	111	0.0	0.0	0	0
ニンニク	4	5	0.2	0.0	21	6
バジル	3	1	0.1	0.0	26	6
玉ネギ	40	10	0.2	0.0	35	8
カットトマト	100	20	0.9	0.1	240	26
塩	1.4	0	0.0	1.4	0	0
アスパラガス	10	2	0.3	0.0	26	6
小計		493	2.0	1.6	368	75

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
<b>★鯛のソテー ~マスタードソース~</b>						
鯛	35	68	7.6	0.0	165	84
塩	0.1	0	0.0	0.1	0	0
黒コショウ	少々					
オリーブ油	2	18	0.0	0.0	0	0
白ワイン	5	4	0.0	0.0	3	1
マヨネーズ	2	14	0.0	0.0	0	1
粒マスタード	1	2	0.1	0.0	2	3
牛乳	2	1	0.1	0.0	3	2
ベビーリーフ	5	1	0.1	0.0	25	2
大根	5	1	0.0	0.0	12	1
小計		109	7.9	0.1	210	94
<b>★メロン</b>						
メロン	20	8	0.2	0.0	70	2
小計		8	0.2	0.0	70	2
合計		610	10.1	1.7	648	171