

ツナとエノキの和風パスタ

～食物繊維たっぷり秋メニュー～



<献立>

- ・ ツナとエノキの和風パスタ
- ・ 蒸しナスのサラダ
- ・ 梨

熱量
528Kcal

炭水化物
75.7g

食塩
2.2g

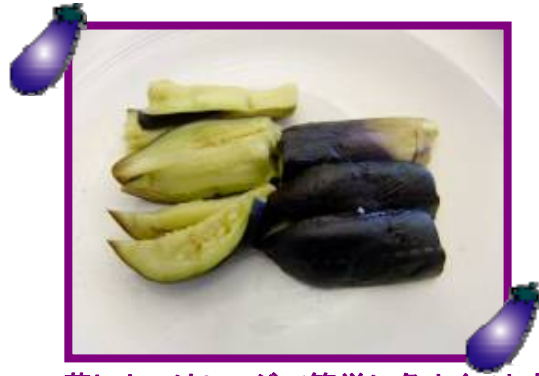
【ツナとエノキの和風パスタ】 (材料:1人分)

スパゲティ 70 g ツナ 60 g エノキ茸 100 g 大葉 5 枚 ニンニク 2 g オリーブ油 小さじ1 白ワイン 小さじ1 A 減塩昆布だし 1/2 本 ゆで汁 大さじ3 薄口しょうゆ 小さじ1強 黒コショウ(粗びき)適宜	① エノキは石付きをのぞき、ほぐす。 大葉は千切り、ニンニクは芽を除き薄く輪切りにする。 ツナは余分な油を切っておく。
	② スパゲティを硬めにゆで、ゆで汁を少々調整用にとっておく。
	③ フライパンにオリーブ油とニンニクを加え弱火で加熱し、香がでたらエノキを軽く炒めて、スパゲティとツナ、Aを加え全体を絡める。 仕上げに大葉を混ぜ、黒コショウを効かせて火を止める。

【蒸しナスのサラダ】 (材料:1人分)

ナス 60 g 玉ネギ 20 g オクラ 10 g トマト 30 g B 生姜(みじん) 1 g 昆布ぽん酢 大さじ1/2	① ナスはヘタを切り落とし、皮目に竹串でところどころ穴をあけ、水で塗らして1本ずつラップに包む。レンジで1本1～2分、軟らかくなるま加熱する。 軟らかくなったらすぐラップをはずし、粗熱をとり食べやすく切る。
	② 玉ネギは薄くスライスして水にさらしてから水気を切る。 オクラは色よくゆでて、斜め3等分に切る。 トマトは縦半分に切ってから、横に5mmほどに切る。
	③ 玉ネギとトマトを皿に敷き、上に蒸しナスとオクラを盛りつける Bをかけていただく。

スパゲティ材料1人分



蒸しナスはレンジで簡単に色よくできます。
皮ごと食べてポリフェノールもたっぷり！



①ニンニクの香が出たら、エノキを軽く炒めます。



②ツナとゆでたスパゲティと調味料を加えます。



③仕上げに大葉と黒コショウを加えて出来上がり！

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	食物 繊維 (g)	食塩 (g)
★ツナとエノキの和風スパゲティ							
スパゲティ	70	265	9.1	2.0	50.5	1.9	0.0
ツナ	60	126	11.3	9.0	0.1	0.0	0.5
エノキ茸	100	22	2.7	0.0	7.6	3.9	0.0
ニンニク	2	3	0.1	0.0	0.5	0.1	0.0
大葉	5	2	0.2	0.0	0.4	0.4	0.0
オリーブ油	4	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0
減塩昆布だし	3	9	0.2	0.0	2.0	0.0	0.1
白ワイン	5	4	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
薄口醤油	6	3	0.5	0.0	0.5	0.0	1.0
黒コショウ	適量	0	-	-	0.1	-	-
小計		471	24.1	15.0	61.8	6.3	1.6
★蒸しナスのサラダ							
ナス	60	13	0.7	0.0	3.1	1.3	0.0
玉ネギ	20	7	0.2	0.0	1.8	0.3	0.0
オクラ	10	3	0.2	0.0	0.7	0.5	0.0
トマト	30	6	0.2	0.0	1.4	0.3	0.0
生姜	1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
昆布ポン酢	9	6	0.2	0.0	1.1	0.0	0.6
小計		35	1.5	0.0	8.2	2.4	0.6
★梨							
梨	50	22	0.2	0.0	5.7	0.5	0.0
合計		528	25.8	15.0	75.7	9.2	2.2

★栄養士からのコメント★

今回は糖質を控えて食物繊維をしっかり摂れるメニューにしました。スパゲティの量は男性では70g、女性では50gとし、エノキ茸をたっぷり加えました。シャキシャキと歯応えがあり、食べてはボリュームも充分。スパゲティだといつも100g以上食べてしまうという方も、充分満足のご様子でした。もちろん、スパゲティの他に蒸しナスのサラダを組み合わせたところもポイントです。

血糖をコントロールするためには、炭水化物(糖質)をとり過ぎないようにすることが大切です。ご飯の量は控えていても、麺類は過剰に食べている方を多く見受けまます。体重の減量や血糖をコントロールしたい方は、スパゲティを食べるなら外食ではなく、今回のように量を調整し具材も工夫しながらご自宅で楽しみましょう。

参考:スパゲティを50gに減らした場合、エネルギーは75kcal源になります。