



季節の素材で

医食同源

れしぴ



水菜と ツナの Pasta

シャキシャキ水菜とツナを使った
Pastaを紹介します。水菜の食感を楽しんで、
ぜひお試しください。

材料 【1人分】

スパゲッティ(乾麺)	100g
水菜	50g
シーチキン(油漬け)	70g
マヨネーズ	15g
コショウ	少量

【1人分の栄養価】

[エネルギー]	464kcal
[塩分]	2.2g



作り方

- ① スパゲッティの麺をお好みの硬さに茹で、湯切りしておきます。
- ② フライパンでシーチキンを汁ごと中火で炒め、続けて水菜を入れます。
- ③ ②に湯切りしておいたスパゲッティとマヨネーズを入れて良く混ぜ合わせ、塩コショウで味を調えます。
- ④ お皿に盛りつけて完成です。
* お好みで粉チーズなどをかけても OK です。



栄養課 栄養士
あくつ かつとし
阿久津 勝俊

Point!

水菜について

水菜はビタミンCやβ-カロテン、カルシウム、鉄分を多く含んでおり、冬の季節のビタミン不足の解消に役立ちます。生でも食することが出来て、独特のシャキシャキ食感が特徴です。

水菜の食感と、栄養素の損失を防ぐために火の通しすぎに注意しましょう。

