



焼きナスと塩鮭の スパゲッティ

エノキでかさ増し
糖質カット◎

Point!

野菜に含まれるカリウムが、飲み過ぎた水分や取り過ぎた塩分を調節して排出してくれます! またニンニクの風味で、薄い塩味でもしっかりとした満足感に。スパゲッティの一部をエノキに置き換えることで糖質をカット! エノキの食物繊維が糖質の吸収を抑えてくれます。シャキッとした食感と、枝豆の歯ごたえで咀嚼回数が増え、食べ過ぎ防止も! うま味の強い塩分であるしよつるや塩鮭を使うことで、少量でも塩味を感じることができます。

野菜の
カリウムで
塩分排出!

材料

■2人分

- ・スパゲッティ ……80g
- ・エノキ ……160g
- ・塩鮭 ……2切れ (80g)
- ・枝豆 (ゆでたもの) …40g
- ・ナス ……中2本 (160g)
- ・水切りヨーグルト …80g
- ・塩、ニンニク ……各1g
- ・レモン汁 ……小さじ1/2
- ・しよつる ……小さじ1
- ・オリーブオイル ……大さじ2
- ・コショウ ……適量

作り方

- ① 塩鮭は焼いて身をほぐす。エノキは石づきを取りなるべくバラバラにし、1分ゆでる。
- ② 水切りヨーグルトに塩、ニンニクのすりおろし、レモン汁を混ぜておく。
- ③ ナスは皮が炭になるまで直火で焼き、皮とヘタを取り除いて細かく包丁でたたいておく。
- ④ フライパンにオリーブオイルとしよつるを入れ、弱火でしよつるが弾けてくるまで加熱する。
- ⑤ たいたナスを加え軽く炒めたら、好みの硬さに塩ゆでにしたスパゲッティとエノキを加えよく和える。
- ⑥ 器にスパゲッティを盛り付け、②のヨーグルト、枝豆、塩鮭を盛り付けて完成。



ベコリーナ
イタリア料理 & 体験教室
代表

吉田 岳青 よしだ たかお

考案・監修

平日はレストラン形式のイタリアン教室を開催。見て食べるレストランのような料理教室。金曜・土曜はお任せ料理の予約制レストランを開店。旬の食材を取り入れつつ秋田らしいイタリアンを提供している。千葉県船橋市出身。秋田在住13年目。



全国健康保険協会 秋田支部

協会けんぽ