



## 忙しいあなたも作ってみたいくなる 健康ひと血レシピ

働いている人は、昼食をゆっくりとることが難しい日もあるでしょう。しかし、外食やコンビニなどの食事は塩分が多くなりがちです。高血圧予防のために、塩分量を考えた簡単な一品を用意するのも一案です。

### 第4回 | 血圧が気になる人へのひと血レシピ

#### 昼食メニュー

## 食物繊維たっぷり! 柚子こしょう香る和風パスタ

減塩のコツは舌が塩味を感じやすいように仕上げに塩をふること。

スパゲッティを控えめにする分食物繊維、カリウムが多いえのきをたっぷり入れて見た目も食べ応えも美味しさもアップ!

食塩相当量

2.5g

エネルギー

393kcal



#### 作り方

- 1 えのきたけは軸を切り落とし半分の長さに切りほぐす。しめじは軸を切り落としほぐす。小松菜は根を切り落とし3センチ幅に切る。
- 2 耐熱ボウルにツナ缶と半分に折ったスパゲッティ、1を入れる。柚子こしょうと塩以外の調味料を入れてふんわりラップをし、電子レンジ600Wで4分加熱する。
- 3 2をよく混ぜ再びラップをして3分加熱する。器に盛り付け、仕上げに柚子こしょうを加え混ぜ、塩をふる。

#### 調理・栄養ポイント

柚子こしょうのようにピリツとした味のアクセントで薄味でも美味しくいただけます。

#### 材料・1人分



えのきたけ  
1/2袋



しめじ  
1/4袋



小松菜  
2株



スパゲッティ  
(3分茹でのもの)  
80g



ツナ缶  
(ノンオイル・食塩不使用)  
1/2缶

#### 【調味料】

- ◎水…1カップ ◎めんつゆ(3倍希釈)…大さじ1
- ◎オリーブオイル…大さじ1/2
- ◎柚子こしょう…小さじ1/2 ◎塩…少々