

季節を味わう！

旬の食材を使った定番レシピ

世代を問わず愛される基本の料理は、覚えておくときさまざまなシーンで役立ちます。今回は料理ジャンルごとの定番レシピをご紹介します。栄養価の高い旬の食材も組み合わせられているので、野菜不足が気になる方や忙しい方にもおすすめです。



つじ ようこ
監修 辻 庸子 ●管理栄養士

スーパーやフィットネスクラブ等さまざまな食育イベントで講師を務めるほか、文化サロンでの料理教室も実施。美味しく健康的な料理をテーマに活動中。



秋

洋食

ナポリタンスパゲッティ

材料

(2人分)

スパゲッティ……160g
ウインナー……6本(100g)
茄子……小1本(80g)
さつまいも……1/3本(80g)
しめじ……1/2パック(50g)
オリーブ油……小さじ1+小さじ2
ケチャップ……大さじ5
牛乳……大さじ3
とんかつソース……大さじ1
顆粒コンソメ……小さじ1/2
おろしにんにく……小さじ1/2
バター……小さじ2
パセリ……適量

④

作り方

- 1 スパゲッティは規定の時間より1分長く茹で、水洗いする。水気を切ったら油小さじ1を絡め、冷蔵庫で3時間以上寝かせる。
- 2 ウインナーは斜め薄切りに、茄子は1cm幅の半月切りにする。さつまいもは1cm幅の半月切りにし、耐熱皿に移したらラップをして、レンジで1分40秒加熱する。しめじはほぐす。
- 3 熱したフライパンに①を入れ、軽く焼き目がつく程度に炒めたら取り出す。同じフライパンに油小さじ2を熱し、ウインナー、茄子、しめじを入れて炒める。
- 4 茄子がしんなりしてきたらさつまいもを入れ、具材を端に寄せる。空いたところに④を入れ、少し煮詰めたら具材と炒め合わせる。
- 5 全体に味がなじめばバターとスパゲッティを入れ、絡めるように炒めたら完成。皿に盛り、刻んだパセリをちらす。

調理時間



20分

※麺を茹でて寝かせる時間は含まず



栄養ポイント

秋に旬を迎える食材は食物繊維が豊富。腸内環境を整えて免疫力を上げ、冬の寒さに備えましょう。



調理ポイント

スパゲッティを長めに茹でてから寝かせることで、もちもちとした食感に。また、軽く焼き目をつけると香ばしさも加わります。

1人分あたりの栄養成分

カロリー……699kcal
たんぱく質……20.3g
脂質……27.0g
炭水化物……91.1g
食塩……3.2g

