

納豆じゃことアスパラの Pasta



材料 (2人分)

所要時間 15分
費用目安 200円前後

パスタ(乾)	200g(2束)
納豆	2パック
ちりめんじゃこ	30g
アスパラガス	6本
ししとう	10本
レモン	適量
オリーブオイル	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	少々

作り方

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かし、パスタを茹でる。
- ②ししとうは斜め薄切りにし、アスパラガスは根元の固い部分を切り落とし熱湯にさっとくぐらせてから、食べやすい大きさに切る。。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ火にかけて、ちりめんじゃこ、アスパラガス、ししとうを加える。ししとうが色鮮やかになったら納豆を加え、粘りが落ち着くまで炒める。
- ④表示より短めにパスタをあげ、③にゆで汁(分量外)と一緒に加えて混ぜる。
- ⑤仕上げに醤油を混ぜ合わせ、器に盛り、レモンを添えたら完成。

(1人分)

ポイント・アドバイス

今回は、暑い夏でもさっぱり食べれる腸活レシピです。納豆は腸内環境を整える善玉菌を多く含んでいます。また今回使用したアスパラガスは、善玉菌のエサとなる食品の一つで、組み合わせることで善玉菌の増殖・働きを促進します。レモンやすだち、かぼすを絞ることで風味が増し、暑い夏にもおすすめです。短時間で簡単につくれるので、ぜひお試しください！

エネルギー 543kcal

たんぱく質 25.5g

脂質 12.7g

炭水化物 80.7g

食塩相当量 1.4g

食物繊維 10.5g