

アガラーめし!

さっぱり和風酢橘パスタ♪



二人分材料

作り方

2人分	
鶏もも	100 g (皮なし)
きのこ	一房程度 (100g) (種類は何でもよい)
玉ねぎ	1/4個 (50 g)
酢橘	二個
バター	10 g
醤油	小さじ2(10g)
昆布茶	小さじ2 (10 g)
こしょう	少々

- きのこは石附をとり食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄くスライスする
- 鶏ももは火が通りやすいように小さく切る
- フライパンを加熱しバターを溶かす、溶けて広がれば具材を入れこしょうを振り炒める
- 火が通れば火を切り醤油を入れて全体になじませる
- 麺をゆでたらフライパンに入れて昆布茶を満遍なく振り具材と和える
- 器に盛り半分に切った酢橘を添えて完成

酢橘は食べる前にギュッと絞りましょう！！

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

<p>435 kcal</p>	24	g	タンパク質
	10	g	脂質
	63	g	炭水化物
	3.3	g	食塩相当量

スパゲッティ麺	160 g
塩	少々

今回の旬の食材は酢橘（スダチ）ちゃんです♪ 酢橘は食欲増進、疲労回復にもってこいの食材です！ 果汁にはビタミンCやクエン酸、果糖などが含まれており胃腸を刺激し消化吸収を助けてくれます。またクエン酸には他にも代謝を活発にさせる効果があり疲労回復を促してくれます！ まだまだ暑いこの夏にもってこいの食材ですね！ さらになんといっても酢橘は香りが良いですね！ この香りのもとにはリモネンという成分が出しています。リモネンはリラックス効果や神経の働きを良くし代謝を活発にします。それにより頭をすっきりさせる効果があるのです。お盆休暇が終わり仕事で忙しくリラックスできていないと感じている方！ 美味しい酢橘料理を食べて、リラックスして、すっきりとした気持ちになっちゃいましょう♪