

tamaki作

アガラーめし!

～代謝アップ～

# 色どり野菜と生姜の本格ペロンチーノ♪



栄養成分表 (1人分の含有量)

	520 kcal
	17 g タンパク質
	18 g 脂質
	72 g 炭水化物
3 g 食塩相当量	

2人分

作り方

ソーセージ 三本

トマト 一個

オクラ 6本

鷹の爪 3～5切れ

生姜 5 g

にんにく 5～10 g

オリーブ油 大さじ 1 (約15 g)

塩 小さじ 1 弱 (適量)

こしょう 少々

スパゲッティ麺 180 g

茹で塩 水に対して1.5%

1.ソーセージは食べやすい大きさにスライス、にんにくはみじん切り、生姜は千切り、トマトは湯むきをしてくし形に8等分切り、オクラはさっと塩ゆでしソーセージと同じようにスライスする

2.オリーブオイルの半分の量をフライパンに引きにんにくを炒める、焼き色が付いてきたら生姜・ソーセージ・オクラを入れ塩コショウをし炒める(塩は全部使わず少し残しておきましょう)

3.ソーセージに火が通ったらいったん火を止めてそのあとにトマトを入れ少し混ぜておく(火を止めないとトマトが溶けてなくなってしまうため)

4.麺が茹であがったらフライパンに移して、茹で汁を少々と残りのオリーブオイルを混ぜながら少しずつ入れて中火で加熱する(混ぜることで油を乳化させます)茹で汁は残しておき水分が少なくなったら足しましょう

5.最後に塩加減を調節し味が整えば盛り付けて完成!

今月のテーマは代謝アップ!! 代謝を上げる方法はいろいろありますが、今回は体温を上げて基礎代謝を高めましょう!! 体温が1度上がる事で基礎代謝はなんと13%も上昇すると言われています。体温を上げると言えば生姜とうがらし♪そこで今回生姜を使ったペロンチーノを考えました♪生姜にはショウガオールという成分が含まれておりこの成分が身体をポカポカさせてくれるのです! また唐辛子のカプサイシンも同様に身体を温めます。作って実際に食べてみると口に入れた瞬間からもうぽかぽか!(気のせい?笑) 生姜の香りとにんにくの香りが食欲を誘い、トマトの酸味が脂っこさを抑えてくれるので非常に食べやすい一品となっています! 簡単にできるので一度お試しあれ♪