

12月上旬：上萩



～スポめし～ 鱈と塩昆布のペペロンチーノ♪

レシピ作成
依頼受付中

疲労回復レシピ
や減量レシピな
どのご要望があ
りましたらアガ
ラ三宮までご連
絡ください！

担当栄養士が
ご依頼に沿って
レシピを考案致
します！

2人分

作り方



栄養成分表 (1人分の含有量)

22 g
タンパク質

12 g
脂質

66 g
炭水化物

2.1 g
食塩相当量

468
kcal

鱈 2切れ

ブロッコリー 100g

にんにく 10g

塩昆布 20g

スパゲッティ麺 160g

オリーブ油 大さじ1

バター 5g

塩 (茹でる用)

こしょう 少々

鷹の爪 少々 (お好みで)

1.ブロッコリーは適当な大きさに切り、さっと下茹でする

2.にんにくをみじん切りにする

3.鱈に塩を振り、10分程置いておきその後水気を拭き取る

4.フライパンにバター・油大さじ半分・にんにく・鷹の爪を入れて炒める

5.にんにくが色づいてきたら鱈を入れてしっかり火を通す

6.鱈に火が通ればブロッコリーを入れて・塩昆布・こしょうで味付けする

7.茹であがった麺・残り半分のオリーブ油・茹で汁少々を入れて弱火でしっかり混ぜていく(油を乳化させる、麺は少し固めであげておくと良い)

8.器に盛り完成(鱈の形を残したい方は麺を入れる前に器によけておくと良い)

今年もあと一ヶ月！ 時間が経過するのは本当に早いと感じます。気温もこれから一気に低下していくので皆様体調管理は気をつけましょう！ さて今回のレシピは鱈を使ったペペロンチーノです！！ 鱈ってどんな特徴があるか皆さんご存知ですか？ 鱈は脂質が非常に少ないのが特徴です！ 脂質が少ないので胃腸の負担があまりかからない、カロリーも低く減量期のアスリートや体重コントロールが必要なアスリートに非常に向いている食材です！ 今回はそんな鱈とペペロンチーノと合わせてみました！♪ ペペロンチーノは脂質の摂取が多くなってしまいう料理ですが、鱈を具材に使うことで脂質の摂取が抑えられます！ また鱈は高タンパクな食材ですのでしっかりと筋肉を作る材料にもなってくれます！ 塩昆布を使うことで旨味もしっかりと出るのがポイントです！ 是非作ってみて下さい！！