

# マアジとアスパラのトマトパスタ

令和5年度 食物栄養学科 2年 榮利 有紗 近江 瀨那 及川 妃梨 扇谷 美優莉 小川 真由

【1人分】エネルギー 628kcal 炭水化物 95.6g たんぱく質 26.3g 脂質 18.7g 塩分 1.2g 食物繊維 9.9g



5月は、良質なタンパク質とDHA、EPAを多く含むアジ、栄養豊富な緑黄色野菜であるアスパラを使ったトマトパスタです。魚油に含まれるDHA、EPAを摂取することで中性脂肪やコレステロール値の低下を、アスパラの食物繊維で腸内環境を整える効果を期待できます。トマトに含まれるβカロテンやリコピンの抗酸化作用にも注目です。母の日やこどもの日のメニューは、旬の食材で彩りを豊かにしましょう。

## 【材料(2人分)】

<トマトソース>      <スパゲッティ>  
 オリーブオイル・大さじ1      パスタ……………200g  
 玉ねぎ……………100g      しめじ……………2/3パック  
 塩……………大さじ1      アスパラガス……………2本  
 胡椒……………大さじ1      マアジ……………100g  
 トマト缶……………1缶      片栗粉……………小さじ2  
 砂糖……………小さじ2      オリーブオイル・大さじ1  
 ニンニク(おろし)…4g

## 【作り方】

- ①アスパラは斜めに切り、玉ねぎはみじん切りにする。しめじは石づきをとり、ほぐす。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、みじん切りにした玉ねぎとニンニクを入れ、5～10分弱火で蒸し焼きにする。
- ③トマト缶を入れて中火にし、よく潰しながら塩、砂糖を加えて水分を適度に飛ばして濃厚に仕上げる。(トマトソース完成)
- ④アジに片栗粉をまぶし、オリーブオイルで両面しっかり焼き色がつくまで焼き、取り出して4等分に切る。
- ⑤別の鍋でパスタをゆで始める(ゆで汁を2杯残しておく)。フライパンにしめじと、アスパラを入れ炒め、3で作ったトマトソースを加えて、パスタのゆで汁を2杯加え、混ぜ合わせる。
- ⑥皿にパスタを盛りつけ、アジをのせてソースをかけたら完成。

2024  
5

May  
令和6年

2024	日	月	火	水	木	金	土	2024	日	月	火	水	木	金	土
4		1	2	3	4	5	6	6		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13		7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20		14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27		21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30						28	29	30	31			

## けんこう標語

春が来た！アスパラ、真鯨  
 デリシヤスフード 小川 真由  
 旬のアスパラ！  
 食べて健康に 近江 瀨那  
 5月の旬 アスパラガステ  
 疲労回復 及川 妃梨

旬食材 もりもり食べて  
 健康維持 扇谷 美優莉  
 季節の食材 いっぱい食べて  
 健康に 榮利 有紗

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	1 (先勝)	2 (友引)	3 ●憲法記念日 (先負)	4 ●みどりの日 (仏滅)
5 ●こどもの日 (大安)	6 ●振替休日 (赤口)	7 (先勝)	8 (仏滅)	9 (大安)	10 (赤口)	11 (先勝)
12 (友引)	13 (先負)	14 (仏滅)	15 (大安)	16 (赤口)	17 (先勝)	18 (友引)
19 (先負)	20 (仏滅)	21 (大安)	22 (赤口)	23 (先勝)	24 (友引)	25 (先負)
26 (仏滅)	27 (大安)	28 (赤口)	29 (先勝)	30 (友引)	31 (先負)	1



学校法人野又学園  
函館短期大学



函館短期大学  
ホームページ

