

8月ver.

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

減塩

豚肉と夏野菜のアラビアータ

材料

【2人分】

パスタ(乾)	…2束	A	カットトマト缶	…1缶(400g)
豚もも肉	…160g		塩	…小さじ1/3
おくら	…6本		こしょう	…少々
なす	…1本		ケチャップ	…小さじ4
ズッキーニ	…1/4個		乾燥バジル	…少々
玉ねぎ	…1/4個			
にんにく	…2かけ			
鷹の爪	…少々			
オリーブ油	…大さじ1			



1人分681kcal/塩分1.5g



作り方

- ①沸騰したたっぷりの湯でパスタを茹でる。
- ②おくら、なす、ズッキーニは1cmの輪切り、玉ねぎ、にんにくはみじん切り、鷹の爪は1mmの輪切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、香りが出るまで鷹の爪とにんにくを炒める。
- ④豚肉と残りの野菜を加え、火が通るまで炒める。
- ⑤Aを加えて弱火で煮込み、ひと煮立ちしたら①を加え混ぜる。器に盛ったらバジルを散らす。



鷹の爪の辛味とにんにくの香りで、パスタを塩茹でしなくてもおいしく食べられます。

鶴見区医師会在宅部門