

塩サバとフレッシュトマトのパスタ

サバの脂質には不飽和脂肪酸と呼ばれる EPA と DHA が多く含まれています。血中の LDL (悪玉) コレステロールや中性脂肪を減らす働きがあり、脳梗塞や心筋梗塞を予防します。

<主な材料・2人分>

スパゲッティー	200g
塩サバ	2切れ
トマト	1個
にんにく	2片
鷹の爪	1本
オリーブ油	大きじ 1
白ワイン	100ml
オレガノ	小さじ 1/2
こしょう	適量
粉チーズ	適量
パセリ	適量
塩	適量



<作り方>

- ① 塩サバは骨を取り除いて 1cm の幅に切る。トマトはざく切り、にんにくは薄切りにする。鷹の爪は種を取り除く。
- ② たっぷりのお湯を沸かし、塩を入れてスパゲッティーは袋の表示時間よりも少し短めにゆでる。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくと鷹の爪を入れて弱火で熱し、香りが出たら塩サバを焼き、かき混ぜながら崩し、白ワインを加えて煮詰める。オレガノを入れる。
- ④ ②の茹であがったパスタを③に加え、からめ合わせる。
- ⑤ 器に盛りつけ、粉チーズを振り、刻んだパセリを飾る。

エネルギー 596.5kcal 蛋白質 22.2 g 塩分 3.2 g