

腸活レシピ

夏野菜とたこのタブナードパスタ

腸内環境を整えるためには、善玉菌のエサとなる食物繊維を多く含む野菜をしっかりと摂ることがおすすめです。

<材料・2人分>

スパゲティー	200g
たこ（薄切り）	70g
赤、黄パプリカ（乱切り）	1/4個
ズッキーニ、なす（0.5cm幅の輪切り）	1/4本
唐辛子（輪切り）	少々
にんにく	1/2片
オリーブオイル	大きじ1/2
バジル（飾り用）	2枚

タブナードソース（作りやすい量）

ブラックオリーブ	100g
アンチョビ	4枚
粒マスタード	小さじ1
にんにく	1片
オリーブオイル	大きじ2
バジル	4枚
ブラックペッパー	少々
松の実（あれば）	20g



<作り方>

- ① タブナードソースを作る。材料をすべて合わせ、フードプロセッサーにかける。
- ② フライパンにオリーブオイルとみじん切りしたにんにくを入れて中火にかける。香りが出てきたらたこと野菜を入れ、炒めて取り出しておく。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩（分量外）を加えパスタを袋の表示通りより短めに茹でる。
- ④ ②のフライパンに③とタブナードソースの1/4量を入れて、絡め、②で取り出した野菜を加える。器に盛りつけ、バジルを飾る。

エネルギー 700 kcal 蛋白質 29.6 g 塩分 2.9 g