



今月のテーマ

## 外食をおうちで 健康アレンジ(その6) —スパゲティ—



にっしんテレビ  
でも放送中!



名古屋学芸大学  
管理栄養学部管理栄養学科  
塚原丘美教授

今月のテーマはスパゲティを取り上げてみます。あのバブル全盛期の派手な時代にイタリア料理は急に人気が出ました。しかし、スパゲティはもっと前から子どもたちが大好きな料理でした(いわゆるイタリア料理とは違うかもしれませんが…)。私が子どものころ、ナポリタンやミートソーススパゲティは外食で食べさせてもらえるごちそうの一つで、とても楽しみにしていました。今では、もっと多くの種類のスパゲティを食べることができ、パスタ専門のチェーン店も多くできています。最近では本格的なお店で使うような珍しい食材や調味料も市販されているので、少し手の込んだパスタ料理を家でチャレンジするのも楽しいですね。

外食の時の一番の問題点は、やはり野菜の量が少ないことでしょう。特に、このスパゲティのように主食(穀類)系の単品料理だと、これだけで食事として満足してしまいます。なので、外食で食べるスパゲティにはやはり**目標とする100~150g/1食の野菜**は含ま

れていないでしょう。サラダなどを追加すれば良いですが、これではお値段もかかってしまいます。そこで、野菜たっぷりのスパゲティをご家庭で作ってみてはいかがでしょうか。“野菜たっぷり”を野菜150g程度とするなら、**両手に一杯の生野菜**、または片手一杯の茹で野菜が目安です。2人分の料理を一つのフライパンで仕上げるなら、両手に一杯の野菜を2回放り込めば合格ラインです(片手で放り込むなら大きくわしづかみで3回!)。これなら、単品料理だけでもバランスよい食事といえるでしょう。



生の野菜



火を通した野菜

## ゴボウとキノコのストロガノフ風パスタ



名古屋学芸大学  
管理栄養学部助手  
内田かおりさん



### 作り方

- ① フェットチーネは、熱湯にオリーブオイルを入れ、パッケージの茹で時間を参考に茹でておく。
- ② タマネギは、根元を除き、繊維に逆らって薄切りにする。
- ③ ゴボウは包丁の背で表面をこそげ取り、さがきにして水にさらす。
- ④ シメジ、マイタケは、根元を除き、小房に分ける。
- ⑤ ポルチーニタケは、ぬるま湯に浸して戻す。
- ⑥ 鶏肉は、一口大に切って塩・コショウで下味をつける。焼く直前に薄力粉をまぶす。
- ⑦ ☆の調味料を合わせておく。
- ⑧ フライパンにバターを入れて熱し、タマネギを加えしんなりするまで炒める。さらに、シメジ、マイタケ、ポルチーニタケ、ゴボウを加え、さっと炒める。
- ⑨ ⑧を端に寄せ、薄力粉をまぶした鶏肉を加えて表面を焼いてから全体と一緒に炒める。
- ⑩ ⑥の残りの薄力粉を入れて粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑪ ⑦の調味料を加えてとろみがつくまで加熱する。
- ⑫ 水気を切ったパスタをソースに加えて絡めたら完成☆



### 材料(4人分)

#### 【パスタ】

フェットチーネ(平麺) 200g  
熱湯 2リットル  
オリーブオイル 4g(小さじ1)

#### 【パスタソース】

タマネギ 300g(約1個分)  
無塩バター 20g  
鶏もも肉(皮なし) 160g  
塩 0.1g  
コショウ 少々  
薄力粉 27g(大さじ3)  
ゴボウ 100g  
シメジ 80g  
マイタケ 80g  
ポルチーニタケ(乾) 10g  
☆ポルチーニタケ戻し汁+水 400g  
☆コンソメ 3g(小さじ1)  
☆ウスターソース 72g(大さじ4)  
☆トマトケチャップ 72g(大さじ4)  
サワークリーム 80g

### 栄養量(1人分)

エネルギー 469kcal  
たんぱく質 19.0g  
脂質 14.3g  
炭水化物 65.8g  
食塩相当量 2.7g

### ポイント

- さわやかな酸味とコクのあるサワークリームを加えて味の変化をお楽しみください。
- サワークリーム80gは、生クリーム80gとレモン汁大さじ1で代用もできます。
- キノコはなんでもお好みのものを! ポルチーニタケは、シイタケに代えてもおいしいです。
- パスタは細麺のものでも構いません。
- ささがきされた便利なごぼうも売っていますね。

