

「地元でとれる野菜と魚を食べよう」献立



野菜

魚

ケンサキイカとはなっこりのパスタ 柚子胡椒風味

● 材料 (4人分)

はなっこりー	200g
〔レンコン	20g
揚げ油	適宜
ニンニク	40g
パセリ	4g
ケンサキイカ	120g
スパゲッティ	400g
ゆで汁 (スパゲッティ)	2カップ
オリーブ油	大さじ4
鷹の爪 (輪切り)	適宜
白ワイン	1/2カップ
塩	小さじ1
柚子胡椒	6g



● 作り方

- ① はなっこりーは長さ3cmに切る。
- ② レンコンは薄切りにして水にさらした後、ペーパータオルで水気を取って素揚げにする。
- ③ ニンニクとパセリはみじん切り、ケンサキイカは胴体を食べやすい大きさに輪切りにする。
- ④ 鍋に湯を沸かし、塩 (分量外) を入れ、麺をゆでる。ゆで上がる1分前に、①を入れて一緒にゆでる。
- ⑤ フライパンにオリーブ油、ニンニク、鷹の爪 (輪切り) を入れ、弱火にかけてじっくりと香りを出す。香りが出たらパセリを半量入れ、白ワイン、麺のゆで汁を加える。ケンサキイカを加え、火が通ったら塩をふる。
- ⑥ ④をザルに上げて水気を切り、ゆで汁は取っておく。
- ⑦ ⑥を⑤に加えて味をなじませてから、柚子胡椒を入れる。
- ⑧ 器に盛り、②と残りのパセリをちらす。

※⑥のゆで汁の残りや塩で味の微調整が可能です。味が薄ければ塩を足し、濃ければゆで汁を足して下さい。

● 味・作り方の特徴、PR

はなっこりーは芯まで食べられ、捨てる所がなく栄養も無駄なく摂ることが出来ます。ビタミンCや食物繊維も含まれています。

● 下関産の食材

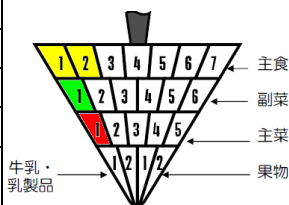
ケンサキイカ・はなっこりー・パセリ

● 一人分栄養価

エネルギー	573 kcal
たんぱく質	20.9 g
脂質	15.3 g
炭水化物	80.0 g
ナトリウム (食塩相当量)	1190 mg 3.0 g

● 食事バランスガイド

主食	2 つ (SV)
副菜	1 つ (SV)
主菜	1 つ (SV)
果物	0 つ (SV)
牛乳・乳製品	0 つ (SV)



提供：下関短期大学

つ(SV)とは、食事の提供量の単位のことです