

牡蠣の和風パスタ



1人分栄養素

エネルギー	592kcal
たんぱく質	30.6g
脂質	17.3g
炭水化物	84.1g
亜鉛	9.8g
食塩	1.9g

材料〈1人分〉

スパゲティ……………100g	赤ピーマン……………小1個
鶏ささみ……………40g	牡蠣……………50g
アスパラガス…2~3本	バター(有塩)…大さじ1
マッシュルーム…小2個	濃口醤油……………小さじ1

作り方

- 1 スパゲティを茹でる。
- 2 鶏ささみ、アスパラガス、マッシュルーム、赤ピーマンを薄くスライスする。
- 3 スパゲティが茹で上がる2分前に、鍋に牡蠣と鶏ささみとアスパラガスを加えて茹でる。
- 4 バターと醤油でマッシュルームと赤ピーマンをフライパンで炒め、③で茹で上がったものを入れる。
- 5 火が通ったら器に盛り付けて完成。

ポイントはここです!

亜鉛を多く含むことで有名な牡蠣を、主食のなかで亜鉛を多く含むスパゲティと合わせたレシピです。バター醤油のこってり系の味付けながら、鶏ささみを使用することでくどくならずさっぱりと食べられます。牡蠣は水煮缶でもOK。