

東京で採れる食材を使用した食物繊維が豊富で災害時にも役立つレシピ。塩分控えめもポイント

キャベツと切干大根の Pasta

《材料（2人分）》

スパゲッティ	140g
キャベツ	100g
玉ねぎ	40g
切干大根	14g
にんにく	5g（1片）
鷹の爪	1本
桜えび	10g
オリーブ油	大さじ1・1/3
塩	0.3g（2本指でつまむ量）
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1・1/2

都内にある「農産物直売所」を利用して
みましょう。地元でとれた新鮮野菜との
新たな出会いがあるかもしれません♪

《栄養価》 1人分

エネルギー：381kcal
たんぱく質：14.7g
食塩相当量：1.0g／食物繊維：6.4g



《作り方》

- ①キャベツは一口大、玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切り、鷹の爪は1/2にカットし種をとる。
- ②鍋に湯を沸かしスパゲッティと切干大根と一緒に茹でる。
- ③フライパンにオリーブ油とにんにく、鷹の爪を入れ香りが立つまで弱火にかける。
- ④③にキャベツと玉ねぎを加え強火で炒める。
- ⑤④に塩・こしょう、しょうゆを加え味を調える。
- ⑥⑤に茹で上がったパスタと切干大根、桜えびを加えさっと炒めて出来上がり♪



☆災害時に役立つパスタ料理の作り方☆

- ①パスタを1/2に折り、耐熱用ポリ袋に入れる（パスタで袋を破かないように気をつける）。
- ②①のパスタに対し3倍量の水を加え空気を抜いて袋を縛る。
- ③沸騰した湯に②のポリ袋を入れ18分程度湯煎する。
- ④湯を切り、ツナ缶やサバ缶と和えしょうゆやドレッシングなどで調味すれば出来上がり♪

《ワンポイントアドバイス》

- ☆パスタは塩を入れずに茹でると減塩レシピになり、さくらえびの風味がおいしさのアクセントになります。
- ☆切干大根を入れるとパスタの量も減り、食物繊維もとれてヘルシーに食べられます。