

かりんのぷち『トク!?!』



旬の野菜を使った美味しいレシピ



今回のテーマ
みょうが

★みょうがとは★

シャキッとした歯ごたえがあり、
爽やかな香りがする香味野菜
食用にするのは世界でも日本だけ
α-ピネンという香りの成分は
食欲増進、発汗や消化の促進、
眠気を覚ます効果がある
旬は初夏～秋

食べると物忘れ
するという
俗説は迷信♪
むしろ集中力が
増そう♪



香り抜群！

みょうがと大葉の
和風パスタ



材料 (2人分)

みょうが	1個
大葉	10枚
スパゲティ	160g
塩	適量
チリメンジャコ	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
白ワイン	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
塩こしょう	少々
バター	10g
白ゴマ(すったもの)	小さじ2

① みょうがは縦半分に切り、更に縦薄切りにする。
大葉は軸を切り落とし、細切りにして水にさらし、
その後水気を絞る。

② たっぷりの熱湯に塩を入れ、スパゲティを投入。
時々菜箸で混ぜながら指定の時間より少し短く茹で、
ザルに上げる。ゆで汁は取っておく。

③ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、
チリメンジャコをさっと炒める。白ワインと②の
ゆで汁50mlを加え、トロっとするまで煮詰める。

④ ③にスパゲティ・①・塩こしょう・しょうゆを
加え、炒め合わせて火を止める。バターを加え
余熱で溶かしながら絡め、白ゴマをかけて完成★



調理時間・約15分 432Kcal

カゴメ株式会社 VEGEDAY・エキサイト株式会社 E・レシピより引用



医療法人敬任会 グループ

安心安全の福祉用具・住宅改修

福祉用具かりん

〒583-0007

大阪府藤井寺市林2-6-30 シャトー林101号

電話：072-959-2068