

## しらすとアスパラのスパゲティ

骨に! 美容に! 動脈硬化予防に!

《材料》～2人分～

【トッピング用しらす】

釜揚げしらす 20g  
オリーブ油 大さじ4

グリーンアスパラガス 8本  
スパゲティ 160g  
オリーブ油 小さじ2  
塩・こしょう 少々  
釜揚げしらす 20g  
ポン酢 大さじ4



～1人分の栄養成分～

エネルギー	564 kcal
たんぱく質	17.1 g
脂質	26.2 g
炭水化物	60.9 g
塩分	0.8 g

《作り方》

1. アスパラガスは根元の堅い皮をむき、縦に2～3mm幅に切った後、さらに細切りにする。
2. トッピング用しらすを作る。フライパンにオリーブ油を熱し、釜揚げしらすを加えて揚げ焼きにする。
3. たっぴりの湯に1%の塩を入れ、スパゲティの袋の表示時間よりやや短めにゆでて、湯を切る。
4. スパゲティをゆでている間に、フライパンにオリーブ油を入れ、切ったアスパラガスと塩こしょう少々を加えて、アスパラガスがしんなりとするまでいためる。釜揚げしらすとスパゲティを加えて混ぜ、ポン酢で味を整える。
5. 器にスパゲティを盛り、トッピングしらすをまぶして完成。

## 栄養情報

◆しらすは骨ごと食べられる小魚なので、**カルシウム**の供給源としてとても優れています。

カルシウムの吸収を促進する食品の一つに「酢」があります。酢に含まれる酢酸・クエン酸などの**有機酸**はカルシウムと結合して体内に吸収されやすくなります。そのため、しらすを使った料理の味付けに酢やポン酢を使用するのはオススメです。薬味に梅干しを使うのもオススメです☆

◆アスパラガスは、老化防止・ガン予防・美容に効果があるとされる3大抗酸化ビタミン（**βカロテン・ビタミンC・E**）や血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化予防に良いとされる「**ルチン**」などが含まれており、栄養たっぷりの食材です☆