

広告

■編集・発行／石狩市企画財政部市民の声を聴く課 〒061-3292 北海道石狩市花川北6条1丁目30番地2 Tel.0133-72-3153 Fax.0133-74-5581
 【ホームページ】<http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/> 【携帯電話用HP】<http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/k/> 【Eメール】PR@city.ishikari.hokkaido.jp

■制作／株式会社キューブ・デザイン
 ■印刷・製本／株式会社アワード

いしかりソムリエ

きぬさやと桜エビの Pasta

サヤエンドウ(キヌサヤ)は、カロテンや、ビタミンCがたっぷりの野菜。グルタミン酸という、脳の老化防止にも効果があると言われるアミノ酸も含んでいます。小さいけれど、栄養豊富な食材です。今回ご紹介するレシピは、桜エビが入ってカルシウムもたっぷり！野菜を多くしたのでパスタは少なめに。



① フライパンにオリーブオイルを熱して、みじん切りのニンニク・シウガを香りが出るまで炒める
 ② ①に3cmほどの長さに短冊切りにしたタケノコと桜エビを加え、白ワインを振り掛け、塩・コショウをする
 ③ 固めに塩ゆでしたサヤエンドウを②に加えたら、ゆで上がったスパゲティとよく和える

作り方

材料 (4人分)

- オリーブオイル…………… 大さじ4
- ニンニク…………… 適量
- シウガ…………… 適量
- タケノコ…………… 60g
- 桜エビ(乾燥)…………… 大さじ8
- 白ワイン…………… 50cc
- 塩・コショウ…………… 少々
- サヤエンドウ(キヌサヤ)…………… 40g
- スパゲティ(乾燥)…………… 320g

【レシピ協力】花川北中学校
 黒河あおい(栄養教諭)

この広報は再生紙を使用しています。印刷のときは、大切に利用し、大切に処分をお願いします。

