

# 旬の野菜を取り入れながら、野菜をもっと食べましょう!!

## たっぷり 山菜のシーフード 和風スパゲッティ

旬の山の幸



1皿

野菜120g

### 【材料1人分】

スパゲッティ乾	100g
★ベーコン	20g
★むきえび	20g
★いか	20g
★ポイルほたて	20g
★ぶなしめじ	10g
★わらび	30g
★ふきまたはみず	30g
★細竹	20g
★たまねぎ	40g
オリーブ油	5g
バター	5g
塩	0.5g
うすくちしょうゆ	5g
こしょう	少々

山菜ミックスなどを使って、手軽に調理してもいいですね!



### 《作り方》

- ① パスタは表示のゆで時間でゆでる。
- ② ベーコンは1cm、いかは1cmの筒状に、山菜はそれぞれ3cm幅に切り、たまねぎはスライスし、ぶなしめじは石づきをとりほぐしておく。
- ③ オリーブ油で★の具材をいため、塩で味をととのえ、皿にとっておく。
- ④ 熱したフライパンにバターをいれ、①でゆでたパスタをからめる。うすくちしょうゆ・こしょうで味をととのえ、さらに③で炒めた具材とパスタのゆで汁適量を加え軽く炒め合わせて、できあがり。

### 【栄養成分(1人分)】

エネルギー	628kcal
たんぱく質	27.9g
脂質	19.6g
炭水化物	81.0g
食塩相当量	2.2g



山菜のシーフード和風スパゲッティ イタリアンサラダ

### 【献立例】1食分

エネルギー	784kcal
たんぱく質	32.9g
脂質	29.2g
炭水化物	93.9g
食塩相当量	2.4g

献立例 食当たい 野菜200g

### 野菜摂取について

野菜の摂取不足です! 約70g不足しています!

#### ●野菜の平均摂取量 (20歳以上、年齢階級別)

現在 285.3g 摂取しています。目標達成まで、あとプラス野菜1皿(約70g)



#### 一日350グラムの野菜とはどの程度?

野菜70g×5皿の目安



普段の食事に「一皿の野菜」(野菜の小鉢など)をプラスしよう!

健康情報はここから 減塩レシピや野菜たっぷりレシピもあるよ!



資料作成 (問合せ先)

山形県最上保健所地域保健福祉課  
山形県健康づくり推進課

Tel.0233-29-1267  
Tel.023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション  
令和元年度1号