

フレイル予防食 さばとパセリのパスタ



材料(2人分)		※小=小さじ 大=大さじ	
スパゲティ	160g	ミニトマト	6個
さば水煮缶	160g	唐辛子	½本
玉ねぎ	100g	オリーブオイル	大1/2
ニンニク	1片	粉チーズ	小2
パセリ	20g		
素焼きアーモンド	4粒		



① 玉ねぎは薄切りにします。



② ニンニクは粗みじん切りにします。



③ パセリをみじん切りにします。



④ アーモンドは細かく砕いておきます。



⑤ ミニトマトはヘタを取って洗い、半分に切ります。



⑥ 分量外の塩を加えたお湯でスパゲティを表示時間より2分程度短く茹でます。



⑦ フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、にんにく、唐辛子を入れて炒めます。



⑧ フライパンに茹で上がったスパゲティとさばの水煮を汁ごと入れます。



⑨ パセリ、ミニトマト、アーモンドを入れます。



⑩ さばをほぐしながらさらに炒めます。



⑪ 器に盛り、粉チーズを振って出来上がりです。



「大牟田市 減塩料理レシピ動画」で検索
または二次元バーコードでアクセス！

今回の
ポイント！



○さばの水煮缶を使うことで、
フレイル予防に役立つ、良質
のたんぱく質を摂ることができます。

○青魚にはEPAやDHAなどの
成分も豊富に含まれていて、
動脈硬化や心筋梗塞などの予
防効果があります。



1人分の栄養量
エネルギー453kcal
たんぱく質 23.7g
脂質 12.2g
炭水化物 67.3g
食塩相当量 0.6g
食物繊維 6.7g

