

# 綾 循

レ

シ

ピ

きのこが主役!



ゆで汁に塩はいりません!



味付けは今回食べるラー油のみ



裏面にレシピがあります

—工夫で香り高い一品に/塩分1.6g

## きのこパスタ





材料（1人前）

パスタ・・・・・・・・・・100g  
 まいたけ・・・・・・・・・・40g  
 しめじ・・・・・・・・・・40g  
 えのき・・・・・・・・・・40g  
 食べるラー油・・・・・・・・25g

今回パスタは1.6mmの普通を使用  
 食べるラー油は100g/食塩5.9g  
 のもの使用



作り方①

きのこ類を一口大に切っていく



作り方②

切ったきのこをフライパンに  
 入れて強火にかけて焼き色を  
 付ける（できるだけかき混ぜ  
 ないように焼き付ける）  
 火が通るとききのこが水っぽく  
 なるので、火が通ったら  
 火を止めて食べるラー油を  
 入れてかき混ぜる  
 ※きのこは焼き色を付けると  
 とても香りが良くなります



お好みの硬さに茹でたパスタと和  
 えるだけ。前月のパスタ同様、海  
 苔や葱など散らすと香りも付いて  
 美味しく仕上がり見た目も華やか  
 になります。

複合調味料は簡単に味が決まるの  
 で自分で好みの調味料を使ってア  
 レンジするのも楽しいですね

こちらの料理は減塩の工夫の中の1、香りや辛みを加える2、風味・うま味を活かす。  
 他にも減塩の工夫は色々あります。栄養指導も行っているので食事でご気になることがあ  
 る方はぜひお越しください。