# 私たちの健康は私たちの手で作ろう！

## 『　楽しく動いて美味しい食事　』

実施：令和６年９月２７日（金）
土浦市都和公民館
土浦市食生活改善推進員協議会都和中地区支部

## （主食・主菜）パスタのパエリア（４人分）

| | | | |
|---|---|---|---|
| パスタ（サラダスパゲティ） | ２００ｇ | オリーブ油 | 適量（小さじ２） |
| にんにく | １片 | 粗びき黒こしょう | 少々 |
| ベーコン（厚切り） | ８０ｇ | レモン | １/２個 |
| むきエビ | １００ｇ | | |
| あさり（殻付き）※ | １００ｇ | | |
| ピーマン | ２個（６０ｇ） | ＜スープ＞ | |
| パセリ | 少々 | コンソメ | １個 |
| | | 水 | ２カップ |
| | | 白ワイン | １/２カップ |
| | | 塩 | 小さじ１/４ |

① パスタは１～２cmの長さに折る。
　にんにくはみじん切り、ベーコンは細切り、あさりは砂抜きをする。
　ピーマンは細切り、パセリは粗みじんに切る。
② フライパン（２５ｃｍくらい）にオリーブ油を熱して、にんにくとベーコンを炒め、香りが出てきたらあさりとピーマン、むきエビを加えて更に炒める。
③ ②に、＜スープ＞の材料を加え、沸騰してきたら①のパスタを加えて、ひと混ぜする。
④ パスタに火が通るまで弱火で加熱し、粗びきこしょうで味を整える。
⑤ 皿の上に④を盛り付け、①のパセリを散らす。
　好みでレモンを絞る。

※あさり殻付き１００ｇは、正味４０ｇくらいになります。

## （汁）コンソメスープ（4人分）

| | | | |
|---|---|---|---|
| 玉ねぎ | １２０ｇ | 塩 | 小さじ1／4 |
| 人参 | ４０ｇ | こしょう | 少々 |
| わかめ（乾燥） | １ｇ | | |
| 固形コンソメ | １個 | | |

① 玉ねぎはうす切り、人参は細切りにする。
　わかめは水に戻し、食べやすい大きさに切っておく。
② 鍋に水６００ｃｃと玉ねぎ、人参、コンソメを入れて火にかける。
③ 野菜がやわらかくなったら、①のわかめを入れ、ひと煮立ちさせたら火を止め、
　塩・こしょうで調味する。
④ 盛り付けてパセリを散らす。

| 【参考】<br>１人分栄養素量 | エネルギー<br>（kcal） | たんぱく質<br>（ｇ） | 脂質<br>（ｇ） | カルシウム<br>（ｍｇ） | 食物繊維<br>（ｇ） | 食塩相当量<br>（ｇ） | 糖質<br>（ｇ） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| パスタのパエリア | ３３２ | １３．２ | １０．６ | ５３ | ４．２ | １．６ | ４１．５ |
| コンソメスープ | １７ | ０．４ | ０．１ | １０ | ０．８ | １．０ | ３．２ |
| 合　計 | ３４９ | １３．６ | １０．７ | ６３ | ５．０ | ２．６ | ４４．７ |