



きのことさんまの健康和風パスタ

【使用商品】

たんぱく調整スパゲティタイプ
 さんまで健康 しょうゆ味
 だしわりつゆの素



■材料と分量 (1人前)

たんぱく調整スパゲティタイプ	…	80g
さんまで健康しょうゆ味 (表4) 3単位	…	45g
しめじ	…	30g
長ネギ (中1/3本)	…	35g
ニンニク (1/2片)	…	2.5g

バター(無塩)	…	8g
だしわりつゆの素	…	18g
七味唐辛子	…	少々
大葉 (2枚分)	…	1g

■作り方

- ① ニンニクをみじん切りにします。
- ② さんまで健康しょうゆ味を荒くほぐしておきます。
- ③ しめじはほぐしてたっぷりの湯で茹でておきます。
- ④ 長ネギは斜め薄切りにし、水にさらし水気を切ります。
- ⑤ 大葉は千切りにし、水にさらしてキッチンペーパーで水気をとります。
- ⑥ たんぱく調整スパゲティタイプは12分茹でて、水洗いし、水気を切ります。
- ⑦ フライパンにバターを溶かし、①のニンニクを炒め、②のさんま・③のしめじ・④の長ネギ・⑥のスパゲティを加え、だしわりつゆの素を入れて炒め合わせます。
水気を飛ばし、七味唐辛子を加えます。
- ⑧ 器に盛り、⑤の大葉を散らします。



甘じょっぱいさんまの風味にピリッと辛い七味唐辛子がアクセント。
 意外な組み合わせがアクセになる美味しさです！

きのことさんまの健康和風パスタ・1人前あたりの栄養価

エネルギー	485 kcal	カリウム	316 mg
たんぱく質	8.2 g	カルシウム	108 mg
脂質	14.0 g	リン	190 mg
炭水化物	83.3 g	鉄	0.3 mg
糖質	- g	亜鉛	- mg
食物繊維	12.6 g	食塩相当量	1.81 g

食事療法でお悩みの方へ

おすすめレシピ!

今日の献立にどうぞ!



たんぱく質が気になる方に
 おすすめのレシピ
 まだまだあります!

ケアフーズプラス
アールエス

【献立のご提案】

◆腎臓病単位表 主食は3食低たんぱく食品使用の場合
(表4) 4単位使用

たんぱく質：40g/日、塩分：6g、カリウム：2000mg、リン：600mgの場合



献立

- ・きのこさんまの健康和風パスタ
- ・もやしとわかめの和え物
- ・豆乳(無調整)・・・85ml

■献立・1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
561kcal	12.1g	18.1g	89.7g	-	14.2g	575mg	132mg	249mg	1.5mg	-	2.0g

・・・副菜のレシピ・・・



もやしとわかめの和え物

■材料と分量 (1人前)

もやし	・・・	30g	A: 日清マヨドレ	・・・	4g
塩蔵わかめ	・・・	5g	A: 酢	・・・	10g
にんじん	・・・	15g	A: コショウ	・・・	少々
ミニトマト	・・・	20g			



■作り方

- ① にんじんを千切りにし、たっぷりのお湯で茹でます。もやしも茹でます。
- ② 塩蔵わかめは流水で塩抜きし、たっぷりのお湯でサッと茹で、水にさらした後、食べやすい長さに切ります。
- ③ ①の野菜と②のわかめとAを混ぜ合わせ、器に盛り、ミニトマトを添えます。