

「骨強化レシピ:オイルサーディンのペペロンチーノ」



レシピのポイント

- ・「オイルサーディン」または「いわしの油漬け」の名称で、缶詰コーナーで販売されています（1缶 200円程度。R4年3月時点）
- ・骨ごと食べられるのでカルシウム源になるとともに、カルシウムの吸収を促すビタミンDも多く含む一石二鳥な食材です。
- ・レシピでは、ミニトマトを一度焼くことでうまみを凝縮させていますが、省略しても構いません。麺は通常より少な目(1人前 100g → 75g)としていますので適宜調整してください。

栄養価（1人分）

エネルギー	523kcal
たんぱく質	21g
脂質	21g
炭水化物	61g
塩分	2.0g
カルシウム	239mg
ビタミンD	3.5μg
EPA(推定)	2200mg

【材料】（2人分）

- ・スパゲティ麺（乾） 1.5束(150g)
- ・塩（茹で用。水1Lに塩 10g）
- ・キャベツ 1/8玉(150g)
- ・いんげん 5～6本
- ・ミニトマト 6個程度
- ・にんにく 1/2かけ
- ・鷹の爪（唐辛子） 1/2本
- ・オイルサーディン 1缶
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・塩 味見で調整

【作り方】

- ① ミニトマトを4等分し、アルミホイルに広げてオーブントースターで7～8分焼く。鍋に麺を茹でるお湯(塩入り)を沸かす。
- ② いんげんはすじをとってななめうす切り、にんにくはうす切り、キャベツは一口大に切る。
- ③ 麺をゆでる。商品記載のゆで時間終了 1分前にいんげんとキャベツを加えて一緒にゆで、ざるにあげる。この時、ゆで汁は少し残しておく。
- ④ フライパンにオリーブオイルとにんにく、鷹の爪を入れ弱火にかけ、香りがたったら①のミニトマト、オイルサーディン缶(汁ごと)、③のゆで汁をお玉2～3杯加えて煮立たせる。
- ⑤ 麺と野菜を加え、フライパンを振りながらソースをからませ、塩で味を整える。

