



キャベツのカルボナーラ



■材料 (4人分)

- ニップン オーマイ 結束スパゲッティ1.7mm - - - - 250g
- (※茹でる時に ハウス食品 ギャバン3g ローリエ (アメリカ産) 2枚)
- キャベツ - - - - - 200g
- えのき茸 - - - - - 1束 (100g)
- 茹で卵 (半熟など好みで) - - - - - 2個
- モッツアレラチーズ - - - - - 50g
- キューピー あえるパスタソースカルボナーラ濃厚チーズ仕立て 2袋
- 好みで ハウス食品 ギャバンミル付きブラックペパー

■作り方

<下準備>

- ・大きめの鍋にお湯を沸かし、ローリエを入れて置く。
- ・キャベツはザクザク食べやすい大きさに切る。
- ・えのき茸は根元を切り落として2～3等分に切る。
- ・卵を好みの硬さに茹で、大きめに切っておく。
- ・大きめのボウルにパスタソースを入れて、モッツアレラチーズを細かくちぎって入れる。

1・お湯を沸かしている鍋に塩(分量外)を適量加えてスパゲッティを茹で始める。茹で上がる1分前になったらキャベツとえのき茸を加えて茹で、ザルに上げる。

2・カルボナーラソースの入っているボウルに1のスパゲッティを加え、手早く混ぜる。

3・器に盛り付けて上に茹で卵をのせる。好みで粗挽き黒こしょうを振る。

■食塩相当量 (一人当たり) 1.0g

■健康応援ポイント

- ・野菜(キャベツ、えのき茸)が1人分で75g摂れます。
- ・濃厚な風味の「和えるパスタソース」でキャベツのビタミンCやカリウムなどがおいしく摂取できます。
- ・えのき茸も入るので食物繊維も摂取できます。
- ・パスタ類を茹でる時にはローリエを加えましょう。風味豊かに仕上がります。

■栄養価

(一人当たり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム
387Kcal	15.0g	12.5g	52.1g	5.3g	348mg
カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
87mg	1.7mg	0.22mg	0.22mg	21mg	1.0g



食事のバランスをチェックするランチョンマップ

健康はバランスのよい食事から

県民の食生活の特徴は、野菜不足と食塩のとりすぎ。特に食塩は成人の7割以上が厚生労働省の定める目標量より多くとっている状況*です。

そこで福島県では、ふくしま“食の基本”として「主食・主菜・副菜のそろった食事 + おいしく減塩」を企業、学校、県栄養士会、食生活改善推進員等と連携して推進しています。

*平成28年度福島県食行動実態把握調査