



健康が  
気になる方へ

# 減塩レシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社  
代表取締役社長  
管理栄養士

市野真理子先生



写真提供：イメージマデ

1人分  
エネルギー  
114 kcal

1人分  
食塩相当量  
1.3g

パスタだけではない! ペペロンチーノの一品

## いかとブロッコリーの ペペロンチーノ

ブロッコリーとパプリカに含まれるビタミンCとβ-カロテン、ビタミンEは、それぞれ異なる種類の抗酸化作用を持つため、一緒に摂ることで互いの効果を高め合い、体内の酸化ストレスから体を守る効果が期待できます。にんにくや唐辛子等の香りや辛味のある食材と合わせることで、満足感のある減塩メニューに仕上がります。

※日本食品標準成分表 2021年版(18訂)の栄養成分値を参考

### 材料(3人分)

いか……………200g(正味)	唐辛子(輪切り)……小さじ1/2
ブロッコリー……………150g	オリーブ油……………大さじ1
赤パプリカ……………1/2個(50g)	塩……………小さじ1/2
にんにく……………1片	こしょう……………適量

- 1 いかは内臓を取り出し、1cm幅に切ります。
- 2 ブロッコリーは小房に分けて茹でます。  
赤パプリカは3cm角、にんにくは薄切りにします。
- 3 フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、にんにくと唐辛子を入れて香りを出します。
- 4 **1**のいかを入れて炒めます。  
火が通ったら、ブロッコリーと赤パプリカを加えてさっと炒め、塩とこしょうで味を調えます。

### 👉 ココがPOINT!

唐辛子は加熱することで辛さが増します。  
辛さが苦手な方は、量を調整してください。