



ヘルシー
メニュー
Healthy menu

ちょっと
工夫で!

たんぱく質UP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



1人分
エネルギー
526 kcal

1人分
食塩相当量
2.4g

1人分
たんぱく質
26.8g

※写真はイメージです

ウィンナーをいかに変えてたんぱく質アップ!

いかなポリタン

たんぱく質は私たちの体を作る材料となるため、
毎食しっかりと摂りたい栄養素です。
いかは高たんぱく低脂質の食材のため、
たんぱく質補給におすすめです。
和食、洋食、中華どのジャンルにも合う食材ですので、ぜひ取り入れてみてください。

たんぱく質 9.9g UP!

ウィンナーだと 16.9g → いかだと 26.8g

材料(2人分)

スパゲッティ(乾麺).....	160g	A	トマトケチャップ.....	大さじ3
するめいか.....	1/2杯(正味150g)		中濃ソース.....	小さじ1
ベーコン.....	20g		塩.....	少々
玉ねぎ.....	1/2個(100g)		こしょう.....	少々
ピーマン.....	2個		オリーブ油.....	小さじ3
卵.....	2個			

- 鍋に水1.5ℓと塩大さじ1(共に分量外)を入れ沸騰させ、スパゲッティを加えて袋の規定時間より1分短めに茹で、ザルにあげます。
- するめいかは内臓を取り除き、5cm幅の短冊切りにします。
ベーコンは一口大に切り、玉ねぎは薄切り、ピーマンは種を取り除き輪切りにします。
- 卵を溶いて塩こしょうを軽くふります。
フライパンにオリーブ油(小さじ1/2)を入れて中火で熱し、半量の卵を流し入れ薄焼き卵を作ります。
盛りつけ皿にのせたら、もう一度オリーブ油(小さじ1/2)を入れ、同様に焼いて皿に盛りつけておきます。
- フライパンにオリーブ油(小さじ2)を入れて中火で熱し、2を入れて具材に火が通るまで炒めたら、Aの半量と塩、こしょうを加えて混ぜ合わせます。
- 4に1を入れ、残りのAを加えて全体を混ぜ合わせ、3の上に盛りつけます。

ココがPOINT!

下処理が難しい場合は、冷凍のいかを使用するとより手軽に調理できます。