

# 今月のオススメレシピ

## 第67回のテーマ「秋の味覚を味わう」

少しずつ涼しくなり、美味しい食材も多く見られるようになってきましたね。今回は旬のきのこを使ったレシピを紹介します。

### 柚子香るきのこトマトのパスタ



#### 材料(1人分)

- スパゲッティ 100g
- エリンギ 50g (好みのキノコでも可)
- トマト 1個
- ほうれん草 50g
- 塩 適量(0.1g)
- オリーブオイル 大さじ1
- にんにく 1かけ
- ★柚子(しぼり汁) 大さじ1
- ★コショウ 少々(約0.01g)
- ★濃口しょうゆ 大さじ1

#### 栄養成分(1人分)

エネルギー	388kcal
たんぱく質	12.0g
脂質	14.2g
炭水化物	55.5g
食塩相当量	2.8g

#### 作り方 調理時間 約20分

- ①鍋にお湯を沸かし、塩を入れ、スパゲッティを袋に記載されている通り茹でる。
- ②エリンギを食べやすいサイズの半月切りにする。トマトは湯むきをし、乱切りにする。ほうれん草はさっと茹で、3-5cmに切る。にんにくをみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルをしき、にんにくを炒める。そこに②と★を入れ、具材に火が通るまで炒める。
- ④茹で終わったスパゲッティと③を合わせて器に盛る。

#### 管理栄養士のワンポイントアドバイス

今回使用したトマトに多く含まれるリコピンには抗酸化作用があり、免疫力を高める手助けをしてくれます。このリコピンは加熱によって吸収率が約3倍になります。寒くなってきたので、温かいトマトも試してみてください。材料の赤字部分は減塩のポイントです。にんにくや唐辛子などの香辛料や、柚子やレモンなどの酸味、大葉やセロリなどの香味野菜を使うことで味にメリハリがついて、塩分が少なくてもおいしく食べられます。

