

在宅高齢者&ホームヘルパーの
調理援助に活用できる

栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授
田村佳奈美 たむら・かなみ

残りがちなシチュールウを活用 クリームスパゲッティ

レシピ 45



栄養価 (1人分)

エネルギー.....614kcal
たんぱく質.....18.5g
脂質.....30.6g
炭水化物.....87.8g
食物繊維.....6.7g
食塩相当量.....2.4g

材料 (1人分)

スパゲッティ.....100g
ウインナー.....(2本) 30g
たまねぎ.....(1/4個) 50g
ピーマン (正味)
.....(1個) 15g
シチュールウ (顆粒).....20g
オリーブ油
.....(大さじ1) 12g
粗びきこしょう.....少々
タバスコ.....好みで

調理時間

約15分

材料費 (1人分)

約170円

つくりにかた

- ① たまねぎは皮をむき細切りに、ピーマンはへたと種をとって細切りにする。
- ② ウインナーは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、たまねぎとウインナーを炒める。
- ④ ③に水(分量外)を350~400mL加え、スパゲッティを半分に折って加える。
- ⑤ ふたをしてスパゲッティのゆで時間にあわせてゆでる。
- ⑥ ゆであがったら水分を調整し、シチュールウとピーマンを加えて全体を混ぜ合わせる。
- ⑦ 皿に盛り、粗びきこしょうをふる。好みでタバスコをかけてもよい。

おすすめ

ポイント

シチュールウのみで味つけが決まるので、少し面倒と思いがちなクリーム系の料理が簡単に失敗なくつくれます。顆粒ではなく固形のルウを溶かして使ってもよいです。水分を少なめにするとカルボナーラ風に、水分を多めに仕上げるとクリームスープスパゲッティになります。

在宅高齢者&ホームヘルパーの
調理援助に活用できる

栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授
田村佳奈美 たむら・かなみ

味つけ&とろみはシチュールウにお任せ なすのクリームグラタン



栄養価 (1人分)

エネルギー.....207kcal
たんぱく質.....8.8g
脂質.....19.4g
炭水化物.....13.4g
食物繊維.....3.2g
食塩相当量.....2.0g

材料 (3人分)

なす.....(4~5本) 400g
ベーコン.....(3枚) 30g
ピーマン (正味)
.....(2個) 30g
シチュールウ (顆粒).....40g
ピザ用チーズ.....60g
オリーブ油
.....(大さじ2) 24g
粗びきこしょう.....少々
ドライパセリ、ドライバジル
など.....適宜

調理時間

約20分

材料費 (1人分)

約190円

つくりかた

- ① なすは洗ってへたをとり、食べやすい大きさの乱切りにし、水にさらす。
- ② ピーマンはへたと種をとり食べやすい大きさに、ベーコンは1cm程度に切る。
- ③ なすの水分をキッチンペーパーでとる。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、先になすとベーコンを炒め、ピーマンも加えて炒める。
- ⑤ 具材が浸る程度の水(分量外)を加え、沸騰したらシチュールウを加えてとろみをつける。
- ⑥ 耐熱容器に入れ、ピザ用チーズをのせて250℃のオーブンまたはオーブントースターで約8分程度こんがり焼く。
- ⑦ 取り出して粗びきこしょうや好みでドライパセリなどをふる。

おすすめ

ポイント

じゃがいもやマカロニ、かぼちゃなどでアレンジできます。なすの色素にはナスニンというポリフェノールが含まれ抗酸化作用があります。なすは加熱すると冷めにくいのでやけどに注意しましょう。