



大阪市  
大阪市食育推進キャラクター  
「たべやん」

寒い季節に向けて力をつけよう

## さんまと野菜のパスタ

### 【材料】 3人前

スパゲッティ(乾)	300g
さんま	360g(3匹)
トマト	400g
なす	200g
にんにく	1片(10g)
オリーブ油	5g
鷹の爪	5g
塩	10g
片栗粉	50g
こしょう	少々
ローズマリー	少々
バジル(乾燥)	少々

A

### このレシピのポイント

さんまと野菜を組み合わせる季節を感じてみませんか？彩もよく目でも楽しめる一品です！！

🕒 調理時間 40分 食塩相当量 3.1g カロリー 795kcal

### 栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	32.7g	食物繊維	10.4g
脂質	30.7g	カルシウム	76mg
炭水化物	89.5g	ビタミンD	19.2μg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

### 【作り方】

- ①さんまを三枚におろし、トレイの上に並べてキッチンペーパーで少し水分をふき取る。にんにくを薄切り、トマトとなすをそれぞれ一口大に切る。鷹の爪は種を取って輪切りにする。
- ②①のさんま全体にAをまぶす。
- ③フライパンにオリーブ油を入れ、②を入れて中火で焼き、焦げ目がついたら取り出してキッチンペーパーで油を切る。フライパンは洗わずそのまま置いておく。
- ④鍋に湯を沸かして塩を入れ、スパゲッティを中火で表示時間通り茹でてざるに取り出す。
- ⑤①のにんにく、トマト、なす、鷹の爪を③のフライパンに入れて、香りが立つまで中火で炒める。
- ⑥⑤に③で焼いたさんま、④のスパゲッティを入れ、さっと混ぜ合わせる。お皿に盛り付けたら完成！

ラスカル作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科  
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科