

野菜といかの ペペロンチーノ

夏は、暑さに負けてあっさり・さっぱりめの食事が続き、夏バテが心配な季節です。今回は、栄養豊富な旬のいかで、元気をチャージ！ カロリーを取りすぎず、でも必要な栄養はしっかりとって夏バテしない、スタミナレシピです。



「いか」

いかは脂肪が少なくカロリーも控えめな一方、良質なたんぱく質が多いので、ダイエット時にもおすすめの食材。体内では合成できない必須アミノ酸の一種で、抗体・ホルモン・酵素の材料となるリジンを多く含むため、がんの予防効果がいわれることもあります。ビタミンB2、ビタミンE、亜鉛のほか、肝細胞の再生促進・胆汁酸の分泌促進などの作用があるといわれるタウリンが豊富で、夏のスタミナ回復・エネルギー補給に効果的ともいわれます。いかの旬は種類により異なりますが、夏から秋にかけてはするめいかが多く出回ります。

1人分

エネルギー
415
kcal

塩
2.5
g

●材料 (2人分)

いか…………… 1杯 (可食部 160g)
にんじん…………… 小1本 (100g)
黄パプリカ…………… 1/6個 (20g)
赤パプリカ…………… 1/6個 (20g)
にんにく…………… 2片 (15g)
赤唐辛子…………… 1本
スパゲッティ…………… 120g
オリーブ油…………… 大さじ1と1/2
塩…………… 小さじ1/2
こしょう…………… 少々
イタリアンパセリ…………… 少々

●作り方

①いかは内臓、背骨、目玉、くちばしを取り除き、食べやすいサイズに切る。にんじんとパプリカはせん切りにする。にんにくは2mm程の輪切りにし、芯を取り除く。赤唐辛子は半分に折って種を出し、輪切りにしておく。

②鍋に2ℓ程の湯(分量外)を沸かし、塩を20g(分量外)入れ、スパゲッティを茹でる(茹で時間は袋の表示よりも1分短めに)。

③フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、焦げないようにじっくりと火を通す。香りが出てきたら赤唐辛子、にんじん、

塩、こしょうを加え、にんじんがしんなりしたら、いかとパプリカを加えてさらに炒める。

④③に、軽く水気を切った茹でたてのスパゲッティを加え、火にかけてながら1分程炒め合わせる。

⑤皿に盛り、イタリアンパセリを添える。

もうひと皿 焼きなすとオリーブのサラダ

旬のなすをバルサミコ酢でさっぱりアレンジ。エネルギー代謝を活発にするヘルシーな一皿です。

●材料 (2人分)

なす…………… 4本 (320g)
ブラックオリーブの
みじん切り…………… 15g
A { バルサミコ酢 (または酢)
…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 小さじ1
チャービル…………… 少々

●作り方

①なすはヘタの周りにぐるりと包丁で浅く切り込みを入れ、網にのせて直火 (または魚焼きグリル) で焼く。箸で転がしながら全体的に黒く焦げるまでじっくり焼く。

②なすが熱いうちに皮をむく。

③ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、3cm程度に切ったなすを加えて和える。皿に盛り、チャービルを添える。

1人分

エネルギー
53
kcal

塩
0.5
g

