

牧野直子さんに教わる

栄養^{🏛️}バランス 満点おがず

旬のおいしさたっぷりの具たくさんパスタ。
「キュービー3分クッキング パスタを手作りオイルソース
ガーリック&赤とうがらし」のんにくの豊かな風味と
赤とうがらしの辛みが食欲をそそります。

牧野 直子さん / 管理栄養士・
料理研究家
「家族みんなが楽しめる、健康的
で簡単なおいしいレシピを提案す
る」をモットーに活動中。「たん
ぱく質しっかりおがず」(池田書店)
など、著書多数。



秋鮭ときのこのスパゲッティ

Recipe Card 1人分672kcal 塩分4.2g 調理時間15分



ゆでたパスタに「**パスタを手作りオイルソース
ガーリック&赤とうがらし**」と秋鮭の
たんぱく質をプラスするだけで、
理想のPFCバランスになります



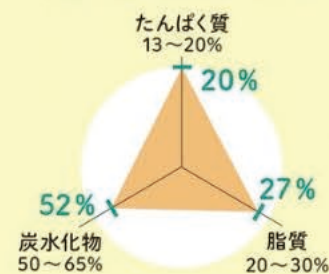
理想の PFCバランス

栄養バランスを考えたうえで大切にしたのがPFCバランス。三大栄養素のたんぱく質(Protein)、脂質(Fat)、炭水化物(Carbohydrate)の摂取比率を表し、たんぱく質13~20%、脂質20~30%、炭水化物50~65%が理想的なPFCバランスです*。

*厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より。

秋鮭 と きのこ で旬を味わおう!

今月の献立のPFCバランス



たんぱく質のほか、ビタミンDやB₆、DHA、EPAなどの栄養が含まれる秋鮭に、風味豊かなしめじを合わせてボリュームもうまみもアップ。秋鮭を鶏ささみや鶏むね肉、かじきやえびなどに代えてもおいしくできます。

材料(2人分)

- CGCアントニオデニーロ スパゲッティ…200g
→熱湯2ℓに塩大さじ1を入れ、袋の表示時間より1分短くゆでる。
- 秋鮭…2切れ →ひと口大のそぎ切りにする。
- しめじ…小1パック(90g) →石づきを取り、ほぐす。
- 長ねぎ…1/2本 →幅1cmの斜め切りにする。
- キュービー3分クッキング
パスタを手作りオイルソース
ガーリック&赤とうがらし…大さじ4

CGCアントニオデニーロ
スパゲッティ



Close-up

ゆでたパスタにからめる
だけで簡単に味が決まる!



キュービー3分クッキング パスタを手作りオイルソース ガーリック&赤とうがらし

ガーリックと赤とうがらしをベースに、オリーブオイルを加えた、素材を引き立てるパスタ用調味料です。「パスタを手作りオイルソース」シリーズは容器・容量を変更し、リニューアル。より使いやすく、たくさん使えるようになりました。

作り方



1

スパゲッティは先にゆで始める。フライパンに**パスタを手作りオイルソース ガーリック&赤とうがらし**大さじ2を入れ、中火にかける。



2

1に鮭、しめじ、長ねぎを広げて入れる。2~3分焼いて鮭の周囲が白っぽくなったら返して、さらに2分ほど焼く。しめじとねぎも返しながらかく。



3

2にゆでたスパゲッティを加え、**パスタを手作りオイルソース ガーリック&赤とうがらし**大さじ2を回しかける。

POINT 「パスタを手作りオイルソース」を2回に分け、具にもパスタにもからめることで、より風味豊かに仕上がります。



4

全体を菜箸で混ぜ合わせ、ソースをからめて、器に盛る。

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。