

食べて健康

しらすとブロッコリーの Pasta

しらすは天然ミネラル、カルシウム、鉄分を豊富に含む食材です。

丈夫な骨や歯を作る他、高血圧や動脈硬化の原因となる血中のコレステロールを減らす効果や、血液中的中性脂肪値を低くする等の効果があります。



～材料～(2人分)

しらす干し	100g
ブロッコリー	1/2房
パスタ	160g
オリーブオイル	適量
塩	少々

作り方

- ① ブロッコリーをお好みの大きさに切りゆでる
- ② しらすはざるにあけ熱湯を回しかけ水気を切る
- ③ パスタをゆでたら鍋に戻しオリーブオイルを回しかけ①②を加えて混ぜ塩で味を調え、器に盛る

