

## 「3月」旬の素材を使ったメニュー

# さやえんどうと豚肉の和風パスタ



### 1人あたり

エネルギー	592 kcal	たんぱく質	29.5 g
脂質	15.9 g	塩分	2.9 g
ビタミンC	17 mg	カロテン	153 μg
	食物繊維	4.1 g	

### 材料（4人分）

さやえんどう	100 g
薄切り豚肉	240 g
スパゲティ	400 g
にんにく	2片
オリーブオイル	大さじ2
しょうゆ	大さじ4
バター	小さじ2
鶏がらスープ	200 cc
すりごま（白）	10 g
塩（茹で用）	適宜

### 作り方

さやえんどうはへたとすじを取り、さっと塩茹でし、引き上げたら冷水にさらし、水気を切る。  
豚肉は食べやすい大きさに切り、にんにくは芯を取りみじん切りにしておく。  
沸騰したたっぷりのお湯に塩を入れスパゲティを茹でる。  
フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火でじっくり香りがたつように熱する。  
に の豚肉をいれ焼き色がついたらレンジで1分程温めた鶏がらスープを入れ、しょうゆとバターを加えて煮込む。  
ソースが煮詰まったら、茹で上がったスパゲティとのさやえんどうを入れて和える。  
仕上げにすりごまを全体に絡め、器に盛り付ける。

## さやえんどう（別名：絹さや）



### さやえんどうの栄養

さやえんどうは生育の途中で摘み取られるため、**ビタミンC**が多く含まれています。ビタミンCには活性酸素を抑制して細胞の老化を防ぐ働きがあります。また、肌荒れやシミを予防するなどの美肌効果もあります。さやえんどうは加熱が短時間で済むため、ビタミンの損失が少ないのが特徴です。

#### その他の栄養・・・

**カロテン**：皮膚・粘膜・眼の健康維持、免疫力UP、肌荒れ防止など。

**食物繊維**：便秘解消、コレステロールの低下、動脈硬化・糖尿病の予防に効果的。

**ビタミンB1**：糖質の代謝を助け、疲労回復に働く。

**リジン（アミノ酸の一種）**：体の組織の修復を促し、成長を助け、肌の組織を整える。

### 下ごしらえ

へたの部分を手で折り、そのまま静かに引いて筋を取ります。

火の通りが早いので、熱に弱いビタミンCの為に、短時間で加熱し、美しい色を生かしましょう。