

藤井恵の

からだ
が喜ぶ

健康ごはん

トマトチーズパスタ

うまみたっぷりのトマトソースの力を借りれば、味がピタッと決まります。
鶏肉とチーズも入って、大満足のパスタです。存在感のあるチーズもおいしい！

Recipe Card 1人分499kcal 塩分2.4g 調理時間20分



動画でも！



Close-up!

トマトのうまみが凝縮！
料理に使いやすいソースです



カゴメ 基本のトマトソース 295g

にんにく、炒めたたまねぎ、トマトをじっくり煮込んだトマトソース。まるやかでコク深い味わいです。トマトのうまみ成分・グルタミン酸は、肉や魚介などに多いイノシン酸など、ほかのうまみ成分と組み合わせると、相乗効果でさらに料理がおいしく仕上がります。

※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。

●今月のテーマ●

肌を健康に！ 元気に！

今月は



トマト

紫外線から肌を守るおかず

紫外線が強くなってくる春は、リコピンとビタミンCで紫外線から肌を守りましょう。

トマトには、抗酸化作用の高いリコピンやビタミンC、β-カロテンが多く含まれています。中でもトマトソースに使われるトマトは、リコピンが多い品種です。リコピンは皮膚の免疫機能を正常に保ち、紫外線から肌を守る働きがあります。ビタミンCにはコラーゲンを生成し、シミのもとであるメラニン色素の生成を抑える効果があるので、リコピンとビタミンCの組み合わせがより効果的です。

この食材で
栄養アップ

じゃがいも

抗酸化作用のあるビタミンCが豊富。じゃがいものビタミンCはでんぷんで包まれているので、加熱による損失が少なく、効率よく摂取できます。新じゃがいもは、特にビタミンCが多く含まれています。

カマンベール
チーズ

カルシウムが豊富なうえ、チーズに含まれる脂肪分は、リコピンやβ-カロテンなどの吸収を助ける働きがあります。また、発酵食品は免疫力を高めたい時にとりたい食材ですが、カマンベールチーズは乳酸菌や白カビなど複数の微生物で発酵させており、より効果的です。

材料 (2人分)

スパゲッティ…120g

鶏むね肉…200g

→ひと口大に切り、塩小さじ1/3、
こしょう少々をもみ込む。

新じゃがいも…1個

→こすり洗いをし、厚さ1.5cmの輪切りや
半月切りにして、水にくぐらせる。

カマンベールチーズ…1/2個 (50g)

→2cm角に切る。

カゴメ 基本のトマトソース

…1缶 (295g)

バター…20g

水…1/2カップ

バジル(あれば)…適量

CGC
アントニオ デニーロ
スパゲッティ

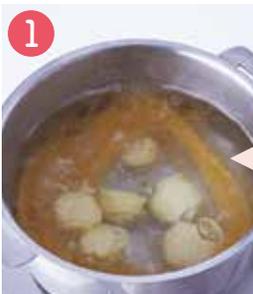
鶏肉は焼くことでうまみが閉じ込められて、ジューシーに仕上がります。トマトソースで煮て加熱するので、サッと焼けばOK！

藤井 恵 / 料理研究家・
管理栄養士

旬の食材をいかした、簡単でおいしく、体によいメニューを提案。『藤井恵の免疫力を高めるかんたんごはん』(家の光協会)など、レシピ本を多数出版。



作り方



鍋に水1.2ℓ、塩小さじ2(材料外)、じゃがいもを入れて中火にかけ、煮立ったらスパゲッティを加える。袋の表示時間よりも1分ほど短くゆでて、ざるに上げる。

Point

スパゲッティ、じゃがいもは時間差で入れて一緒にゆでます。スパゲッティのゆで時間は袋の表示を確認しましょう。じゃがいものゆで時間は、水から入れて煮立ってから5~6分が目安です。



フライパンにバターを強めの中火で溶かし、鶏肉を皮を下にして入れる。焼き色が薄くついたら、返してサッと焼く。



カゴメ 基本のトマトソース、材料の水を加え、中火で3~4分煮る。火を止めて①、カマンベールチーズを加えてあげる。器に盛り、バジルを添える。