



減塩食のレシピ

一品料理レシピ

豚肉の冷しゃぶパスタ

1人分297kcal
塩分0.6g

色鮮やかな素材と
ゴマだれの香ばしさが
夏の食欲をそそります!



使用材料 (2人前)

- 全粒粉パスタ 80g
- 豚肉 60g
- 玉葱 20g
- 赤玉葱 6g
- パプリカ (赤) 6g
- パプリカ (黄) 6g
- トマト 80g
- 大葉 4枚
- オリーブオイル 小さじ1



(下茹で用八方だし)

- 薄口醤油 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 塩 少々
- かつおだし 1カップ

(ゴマだれ)

- ごまペースト (白) 大さじ2/3
- 砂糖 小さじ1/2
- 濃口醤油 小さじ2/3
- ワインビネガー (又は酢) 小さじ1強
- ブラックペッパー 少々
- 白ごま 小さじ2/3

作り方

下ごしらえ

- ① 玉葱、赤玉葱、パプリカ (赤・黄) はそれぞれ薄切りにして水にさらし、よく水気を切っておく。
- ② トマトは輪切りにし、クッキングシートを敷いたオーブントースターで焼いておく (180度約8分)。
- ③ 大葉は半分に切り、2~3mmの小口切りにしておく。
- ④ 豚肉は下茹で用八方だし (A) で茹でて完全に火を通し、冷水で締めておく。
- ⑤ パスタを規程の時間茹でる。氷水で冷やして水気を切り、オリーブオイルをからめておく。

- ⑥ 白ごまは炒ってからあたっておく。
- ⑦ ゴマだれの材料 (B) を合わせておく。

仕上げ・盛付け

- ① Bの1/4をパスタ全体に絡める。
- ② 別のボールで残りのBと豚肉を絡める。
- ③ 皿に半月切りにしたトマト、大葉を敷き、その上にパスタを盛りつける。
- ④ 豚肉、千切りにした野菜のをせ、小口切りにした大葉を飾る。



連携施設紹介 ②⑤

摂津市保健福祉課

摂津市では、国立循環器病研究センターさんと連携し、『循環器病の予防と制圧モデル』に向けた取り組みを実施しています。その一つとして、本年4月から全国に先駆けて、日本循環器学会が提唱する『STOP-MIキャンペーン』を、摂津市をモデル地区として展開しています。このキャンペーンは、心筋梗塞の前兆を市民に周知し、心筋梗塞発症前に診断・治療することにより心筋梗塞の発症を予防するものです。

摂津市の心筋梗塞による標準化死亡比は、大阪府内で2番目に高く、早急な取り組みが必要であることから、『摂津市STOP-MIキャンペーン』を積極的に展開し、心筋梗塞の発症予防および死者数の減少を目指してまいります。



【問い合わせ先】

摂津市保健福祉課 (摂津市役所内)

- 平日 8:45 ~ 17:15
- TEL: 06-6383-1386 (直通)
- TEL: 06-6383-1111 (代表)
- 上記時間外
- FAX: 06-6383-5252