



クリエイト
栄養士考案！

カルシウムを考える人の 健康レシピ



おつまみに最適♪

キャベツと桜えびのパスタ



《材料（1人分）》

キャベツ	2枚
桜えび	大さじ1
にんにく	1片
鷹の爪	1つ
オリーブ油	大さじ1
パスタ	80g
塩	少々
こしょう	少々

栄養成分（1人分）

エネルギー：462kcal
たんぱく質：14.7g
脂質：14.0g
炭水化物：66.1g
食物繊維：5.3g
食塩相当量：0.6g
カルシウム：153mg

《作り方》

- ①鍋にお湯をわかし、塩（分量外）を入れパスタを茹でる。
- ②キャベツはざく切り、にんにくはみじん切りする。
- ③フライパンににんにく、鷹の爪を入れ、オリーブ油で香りが出るまで炒める。
- ④③にキャベツを入れ、鮮やかな色になるまで炒める。
- ⑤④に桜えびを和え、茹でたパスタを入れて塩こしょうで味を調えたら完成！



カルシウムが豊富な桜えびを香りづけに使用したパスタです♪
塩こしょうの代わりに醤油や塩麹を使ってもGood！