

## ◎メニュー名：ナッツミートパスタ

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：20分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：532kcal(1人分) | 食塩相当量：1.3g(1人分)

### 材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

玉ねぎ	ケルセチン（ポリフェノール）	認知機能維持	・・・認知症予防
ミニトマト	リコピン	抗酸化作用	・・・生活習慣病予防
アーモンド	カルシウム	骨密度アップ	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量（g・ml）
合挽き肉	120g
玉ねぎ	50g
人参	30g
ピーマン	20g
ミニトマト	6個
にんにく	（みじん切り） 小さじ1
素焼きアーモンド 徳用	20g
スパゲッティ	160g
水	50ml
トマトケチャップ	大さじ2
オリーブ油	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々



### 作り方

①玉ねぎ・人参・ピーマンはみじん切り。ミニトマトはへたを除いて4等分のくし形切り。アーモンドは粗く刻む。スパゲッティはパッケージの表示通りに茹でておく。
②フライパンにオリーブ油・玉ねぎ・にんにくをあわせて熱し、しんなりするまで炒める。
③②に人参・ピーマンをあわせて1分位炒めたら、挽き肉を加えて中～強火で焼きつけるようにしながらしっかりと炒める。さらにトマトケチャップを加えて中火にし、ケチャップの甘い香りがするまで2～3分炒める。
④ミニトマトを入れて炒め、崩れてきたら分量の水を加えて2～3分煮込む。さらに①のアーモンドを加えて塩・こしょうで調味する。
⑤皿に①のスパゲッティを盛りつけて④のをのせる。

### パーフェクトレシピポイント

玉ねぎ、人参、ピーマン、ミニトマト、にんにくと栄養豊富なパスタ料理に、さらにアーモンドを加えることで、カルシウム、抗酸化作用のあるビタミンEや整腸作用のある食物繊維、さらにオレイン酸をたっぷりと摂取でき、栄養バランスのとれたパーフェクトソースとなります。
挽き肉の量を減らして野菜を多めにしても、ナッツの香ばしさで食べ応えのある満足感ある一品になります。