

# 土からキッチン～「春キャベツ入りミートソースパスタ」～健腸レシピ

2023年3月6日

みなさん こんにちは～😊

暖かいですね～❁ 梅が満開ですが、今年は桜🌸の開花が早くなるとTVで紹介されていました❁大好きな春がやってきました！桜のピンク、菜の花の黄色、若葉の黄緑、色んなお花が咲き始める春が本当に大好きです😊

間もなく新しい年度が始まります。新しい仲間刺激を受けることも多いのではないのでしょうか？私もその一人です。何だかウキウキしてきます！

しかし、新たな環境でストレスがかかると腸内環境が悪化しがちです。

睡眠の質が落ちてしまうこともありますので、乳酸菌を生活習慣に取り入れて腸内環境を良好に保つように心がけましょう。そして、毎日の食生活もとても大切です。

独り暮らしを始める方も多くなりますが、なるべくバランスよく栄養を摂っていただきたいですね。

今日はそんな方にもピッタリ！フライパン🍳ひとつで出来るワンパンレシピです。

キャベツをたっぷり使うのでお肉少な目でも満足感があります。

また、今回使ったパスタはマンナンパスタ！食物繊維がとれるので更によく、カロリーや糖質も控えめです。ダイエットにも効果的です。

そして、最後の仕上げに使ったソースは愛知県のコーミソースです。

少し入れるだけで、コクがグッと増しておいしいですよ～😊

ぜひお試しください！

〇材料（3人分）

キャベツ 150g

牛ひき肉 180g

玉ねぎ 1/2個

マツマッシュルーム 3個

荒越しトマト 380g

パスタ（こんにゃく麺）80g×3

パセリ 少々

バルメザンチーズ 少々

コンソメ粒 3個

ソース 大さじ2

塩こしょう 少々

オリーブオイル 少々



〇作り方

①キャベツと玉ねぎはみじん切りにし、マッシュルームは薄切りにする。



②フライパンにオリーブオイルをしきキャベツと玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら牛ひき肉を加えて炒める。



③②に水を入れ荒越しトマトとコンソメを加えたら、パスタを半分折って入れる。



④マッシュルームも加え、パスタの茹で時間だけ煮込む（ちょうど水分がなくなるように加減して下さい）



⑤パスタがちょうど良い硬さになったら、ソースと塩こしょうで味を整えたら出来上がり。仕上げにパセリとバルメザンチーズをお好みで！

