

健腸レシピ『アレッタとエリンギのパスタ☆』

2021年1月20日

みなさん こんにちは😊

寒い日が続いてますが体調崩していませんか？

コロナ禍の中、いつもの生活に戻れないうえに

外出自粛など生活リズムも変わり体調も崩れがちになりますね。

そんな時こそ、腸内環境を整えていただきたいなと願っています💓

さて健腸レシピ第5弾！！

今回の注目食材は…私がハマッている『アレッタ』😋

みなさん ご存じでしょうか？



名前は海外で生まれたようなオシャレな名前の野菜。

実は三重県で開発された野菜なんです！

2011年に三重県の育苗会社が品種登録したものなんですよ。

ブロッコリーとケールを合わせた栄養満点の野菜。

ケールのような苦みはなく、甘みがあってと〜〜っても美味しいです😋

カロテンがブロッコリーの3倍で美肌効果が期待できますよ！

またビタミンKも豊富なので骨粗しょう症などにされるかたにもおススメです。

食物繊維、カルシウム、ルテイン、葉酸、ミネラル、ナイアシン、メラトニン、カリウムなど

栄養満点のスーパー野菜です。

ブロッコリーは薬学では胃腸を丈夫にして消化不良を改善するだけでなく

様々な効果で免疫力強化に貢献することが認められています。

ケールはブロッコリーの原種、青汁に使われるのは皆さんもご存じですよ。

その二つが掛け合わされた「アレッタ」ぜひ見つけたら試してほしいです！

旬は11月から4月ごろのようなので、まだまだ色々なお料理で楽しめそうですよ😊

今回合わせたのはエリンギ！！

エリンギはヤクルト東海事業本部がある愛知県日進市の特産品です。

エリンギは食感も良く食物繊維やビタミンB群が豊富。

腸内環境が喜ぶ食材です☆

そして今回の調味料は何と！！！！！！！！

ヤクルトレディ（愛知中央ヤクルト様で取り扱っています）から購入した

『浅漬けの素』😋



昆布エキスや椎茸粉末、唐辛子も入っていて、お漬物以外にも活躍できます！

むずかしい味付けは不要、これ1本で出来る楽ちん料理ですよ！！

では作り方をご紹介します。

★アレッタとエリンギのパスタ（1人分）★

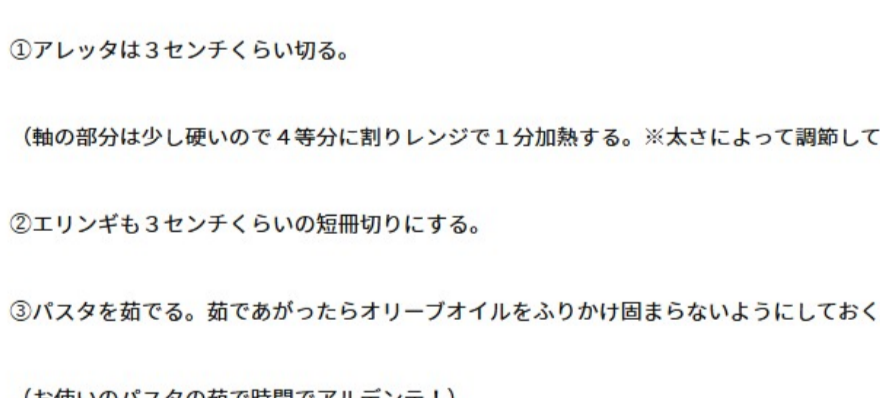
〈材料〉

- アレッタ 50g（中1束）※愛知県日進市産
- エリンギ 50g（中1本）※愛知県日進市産
- パスタ 100g
- 浅漬けの素 1本
- 糸唐辛子 少々
- ニンニク 少々
- オリーブオイル 少々



〈作り方〉

- ①アレッタは3センチくらい切る。
(軸の部分は少し硬いので4等分に割りレンジで1分加熱する。※太さによって調節してくださいね)
- ②エリンギも3センチくらいの短冊切りにする。
- ③パスタを茹でる。茹であがったらオリーブオイルをふりかけ固まらないようにしておく。
(お使いのパスタの茹で時間でアルデンテ！)
- ④フライパンにオリーブオイルを少し多めにひき焦げないように香りがでくくらいにニンニクを炒める。そこにアレッタとエリンギを入れて少ししんなりするまで炒める。

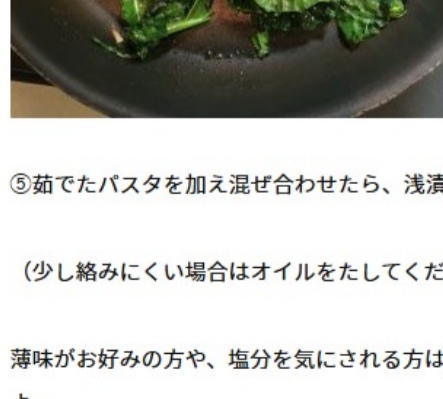


- ⑤茹でたパスタを加え混ぜ合わせたら、浅漬けの素を全体にふりかけ混ぜ合わせる。

(少し絡みにくい場合はオイルをたしてくださいね)

薄味がお好みの方や、塩分を気にされる方は浅漬けの素を加減してください。冷めても味がなじんで美味しいのでお弁当にもいいですよ。

- ⑥お皿に盛り付け、上に糸唐辛子をのせて完成！！



今回はアレッタを使いましたが、ほうれん草やブロッコリーなどでも大丈夫💓

ぜひ作ってみてくださいね😊