

お料理する人を応援します!

小田真規子の旬をおいしく! かんたん アイデアクッキング

しょうゆの香りとコクをいかして、おいしさそのままに、塩分をカットした和風スパゲッティをご紹介します。スパゲッティを少しかためにゆでて、野菜の食感をいかしてかみごたえを出すのも、味をしっかりと感じられるようにするコツです。

おだまきこ / 料理研究家
料理を作る楽しさや大切さを多くの人に届けたいと、誰にでも作りやすいレシピを数多く発表。近著は『菜箸のひもを切ると料理はうまくなる』(文響社)。



旬

生しいたけ
うまみと香りで
食べごたえアップ!

CGC
ライトツナフレーク
(オイル不使用)
オイル不使用で
ヘルシー!

キッコーマン
いつでも新鮮
特選 丸大豆減塩しょうゆ
華やかな香りで
減塩をサポート

食塩分 50%[※] カット

おいしさの決め手はコレ!

アボカドとツナの和風スパゲッティ

Recipe Card 1人分444kcal 塩分1.5g 調理時間15分

- 材料(2人分)**
 スパゲッティ…150g
 ツナ(缶詰・オイル不使用)…1缶(80g)
 アボカド…½個
 生しいたけ…3個
 水菜…1〜2株(50〜80g)
 にんじん…長さ4cm(20g分)
 キッコーマン いつでも新鮮
 特選 丸大豆減塩しょうゆ…小さじ4
 わさび…小さじ¼〜½
- A
 キッコーマン いつでも新鮮
 特選 丸大豆減塩しょうゆ…小さじ2
 オリーブ油…小さじ2〜3

作り方

- 野菜を切る**
しいたけは軸を取り除き、薄切りにする。水菜は長さ4cmに切る。にんじんはせん切りにする。アボカドは包丁で縦にぐるりと切り目を入れ、両手でキュッとひねり、種に包丁を刺して取り除く。皮をむいて1.5cm角に切る。
- ツナとアボカドに味をつける**
ボウルに汁気をきったツナとアボカドを入れ、キッコーマン いつでも新鮮 特選丸大豆減塩しょうゆを加えて混ぜ、わさびを加えてさらに混ぜる。
- スパゲッティと野菜をゆでる**
鍋にたっぷりの湯を沸かし、スパゲッティをゆでる。表示のゆで時間の1分30秒前に、にんじん、しいたけを加える。表示のゆで時間の1分前にざるに上げ、水気をしっかりときる。
- スパゲッティに味をつけ具と合わせる**
ボウルに③を入れてAをからめ、水菜を混ぜ合わせる。器に盛り、②をのせる。

-
-
-
-

ココがポイント!
しっかりと味わいの減塩しょうゆなので、分量は計量スプーンできちんと量ってください。わさびを少量加えて香りをプラスすると、しょうゆの味も引き立ちます。

ココがポイント!
スパゲッティは塩を入れずにゆで、ゆでたてにしょうゆとオリーブ油をからめて香りとお味をつけます。具とスパゲッティ、それぞれに味をつけて、しょうゆの量を最小限に抑えます。

Close up!

食塩分 40%[※] カット
いつでも新鮮 味わいリッチ
減塩しょうゆ

食塩分 25%[※] カット
いつでも新鮮 塩分ひかえめ
丸大豆生しょうゆ

食塩分 25%[※] カット
いつでも新鮮 旨み豊かな
昆布しょうゆ

食塩分 25%[※] カット
いつでも新鮮 旨みあふれる
牡蠣しょうゆ

*1 通常のこいくちしょうゆ(食塩分17.5%)との比較

*2 こいくちしょうゆ(食塩17.1%日本食品標準成分表2015による)との比較