

JAあいち尾東の玄米ショートパスタで作る

## Recipe サクサクパスタスナック



栄養たっぷりの玄米パスタを使ってカリッと香ばしいスナックはいかがですか？  
トッピング次第でスイーツにもおつまみにも大変身！  
今回は、職員おすすめの味付けもご紹介！ぜひ参考にしてお気に入りの味を見つけてみてください。

### 材料 (4人分)

- BITOUPASTA…100g (1袋)
- 油…パスタがつかるくらい
- お好きなトッピング…適量

### 作り方

1. 沸騰したお湯でパスタを規定時間茹でます。
2. 茹でたパスタをざるにあげ、キッチンペーパーで水気をしっかりと取ります。
3. フライパンに油を熱し、パスタを1本ずつこね色になるまで揚げます。
4. お好みのトッピングをしたら完成です。(粉末の場合は袋に入れて振ると簡単に均一に仕上がるのでおすすめです。顆粒や粒が大きいものはすり鉢でつぶすと、パスタがよく絡みます。)

食べ始めたら止まらない！  
お酒との相性抜群！



渡辺

### 職員のおすすめトッピング



濱西

甘党さん必見！  
甘いディップソースをつけて  
スイーツ風に召し上がれ！

食育ソムリエ直伝！  
産直所に並ぶ農産物を使ったレシピを紹介します。  
食卓に旬をとり入れてみませんか？

## Recipe アレッタのツナマヨのせ

### 材料 (2人分)

- アレッタ…150g
- ツナ缶…70g
- コーン…40g
- マヨネーズ…適量

### 作り方

1. アレッタを食べやすい大きさにカットします。
2. 切ったアレッタを沸騰したお湯でさっと茹で、ざるで水気を切ります。
3. 茹でたアレッタを皿に移し、コーンとマヨネーズを混ぜたツナをのせたら完成です。

今月の  
食材メモ

アレッタは、ブロッコリーとケールを掛け合わせて生まれた日本生まれの野菜です。つぼみから茎、葉まで丸ごと美味しく食べられます。ケールに比べて苦味が少なく、茎の部分には甘みがあります。また、つぼみにはブロッコリーの約3倍のカロテンやビタミンKが含まれていると言われています。青臭さやえぐみが少ないため、サラダやスムージーにもオススメです！また、火を通して食感が残るため、炒め物やパスタ、天ぷらなど幅広い料理に活用できます。



尾張旭  
グリーンセンター  
ひまわりマルシェ  
食育ソムリエ 店長  
浅井 知巳



1人あたり 約200kcal

## Recipe アレッタのグラタン風

### 材料 (2人分)

- アレッタ…150g
- とろけるチーズ…1.5枚
- コーン…40g
- マヨネーズ…適量

### 作り方

1. アレッタを食べやすい大きさにカットします。
2. 切ったアレッタを沸騰したお湯でさっと茹で、ざるで水気を切ります。
3. 茹でたアレッタを耐熱皿に移し、コーンとマヨネーズ、チーズを乗せたらオーブントースターで加熱します。
4. 焦げ目がついたら完成です。

尾張旭  
グリーンセンター  
ひまわりマルシェ  
食育ソムリエ  
加藤 宏和



1人あたり 約140kcal



食育ソムリエのレシピ  
をご紹介します。  
是非ご覧ください！

Youtube



Instagram

店舗  
情報

尾張旭グリーンセンター  
ひまわりマルシェ



〒488-0801 尾張旭市東大道町原田2482-2 TEL0561-53-2715  
[営業時間] 3月～9月 8:30～18:00 10月～2月 8:30～17:00  
毎週水曜定休、正月・棚卸休み