



# なすとトマトのスパゲッティ

はままつ食de元気応援店  
認証店シェフ監修  
かんたん野菜たっぷりレシピ



## なすとトマトのスパゲッティ

野菜の自然な甘みと香りが引き立つ一品。  
毎日の食卓に健康と笑顔をお届けします。

レシピ提供 古橋義徳 さん  
(レストラン食楽工房/細江町気賀)

私たち「はままつ食de元気応援店」は、  
大切なあなたとあなたの家族の健康を支えます。



| 材料      | 4人分   | 切り方・規格など     |
|---------|-------|--------------|
| スパゲッティ  | 320 g |              |
| なす      | 2 本   | 5 mmの厚さのスライス |
| ピーマン    | 2個    | 1/8カット       |
| 玉ねぎ     | 1 個   | スライス         |
| バジル     | 3 枚   | 千切り          |
| にんにく    | 2 個   | スライス         |
| オリーブオイル | 適量    |              |
| 塩・こしょう  | 少々    |              |
| ◆トマトソース |       |              |
| たまねぎ    | 40g   | みじん切り        |
| ホールトマト缶 | 400 g | 1缶           |
| オリーブオイル | 適量    |              |

- 1 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火にかけ、にんにくが薄く色づくまで炒めてにんにくオイルを作る。
- 2 別のフライパンにオリーブオイルを入れ、オイルが熱くなったら、なす、ピーマン、玉ねぎを並べ、ふたをして蒸し焼きにする。
- 3 トマトソースを作る。  
フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎが透き通るまで炒める。ホールトマト缶を汁ごと入れて10分煮込む。粗熱が取れたらミキサーにかけ、裏ごしてピューレ状にする。
- 4 たっぷりの湯に塩を入れ、スパゲッティをゆでる。
- 5 ざるにあげて水をきり、ボウルに入れてトマトソース、バジルとあえる。塩・こしょうで味を整える。
- 6 皿に盛り付け、蒸し焼きにした野菜をのせ、野菜の上ににんにくオイルをかける。





# 地元野菜たっぷりの健康スープ

はままつ食de元気応援店  
認証店シェフ監修  
かんたん野菜たっぷりレシピ



## 地元野菜たっぷりの健康スープ

野菜の甘みと海の旨みがぎゅっと凝縮。  
大人も子どもも笑顔に、毎日食べたいスープ。

レシピ提供 古橋義徳 さん  
(レストラン食楽工房/細江町気賀)



私たち「はままつ食de元気応援店」は、  
大切なあなたとあなたの家族の健康を支えます。

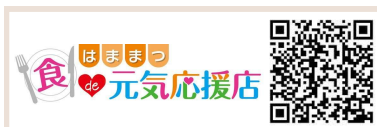
| 材料          | 4人分       | 切り方・規格など |
|-------------|-----------|----------|
| ブロッコリー      | 30 g      | 小房に分ける   |
| にんじん        | 1/2本      | 粗みじん切り   |
| ごぼう         | 1/6本      | さががき     |
| キャベツ        | 1/6個      | さいのめ切り   |
| たまねぎ        | 1 個       | 粗みじん切り   |
| だいこん        | 100 g     | 粗みじん切り   |
| セロリ         | 50 g      | 粗みじん切り   |
| むきあさり       | 100 g     |          |
| 水           | 500ml     |          |
| チキンコンソメ     | 大さじ2      |          |
| めんつゆ (3倍濃縮) | 小さじ1くらい   | お好みで     |
| はちみつ        | 小さじ1/2くらい | お好みで     |
| 塩・こしょう      | 少々        |          |
| 青ネギ         | 30 g      | 小口切り     |
| 生青のり        | 適宜        |          |

- 1 ごぼうは水にさらしあく抜きする。
- 2 ブロッコリーはゆでておく。
- 3 鍋に水とブロッコリー以外の野菜を入れあくを取りながら20分煮込む。
- 4 チキンコンソメ、めんつゆ、はちみつを入れ、さらに15分煮込む。
- 5 むきあさりを入れ、塩こしょうで味をととのえる。
- 6 器に盛り付け、ブロッコリー、青ネギ、生青のりを入れる。

### セロリの豆知識

セロリは浜松パワーフードの1つです。  
冬から春の出荷量は浜松市が日本一！  
生で食べると独特の香りとシャキシャキとした食感が魅力的なセロリですが、加熱するとコクが出て、甘くなります。  
スープやカレーに入れて甘いセロリを楽しむのもおすすめです。

浜松市管理栄養士



【発行】浜松市