

トマトツナパスタ

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんきしめん	100	282	0.1	7	18	0.0
ツナ缶	20	53	3.5	46	32	0.2
ホールトマト缶 食塩無添加	100	20	0.9	240	26	0.0
コーン缶詰	10	8	0.2	13	4	0.1
オリーブ油	5	46	0.0	0	0	0.0
みそ	5	10	0.6	19	9	0.6
はちみつ	1	3	0.0	0	0	0.0
パセリ 乾	0.1	0	0.0	4	0	0.0
		423	5.4	329	89	0.9

【 作り方 】

きしめんを茹でて水洗いしザルにあけておく（茹で時間目安：熱湯で約4分）

フライパンにオリーブ油を入れて温め、ツナ、トマト、味噌を加えてつぶしながら煮る

はちみつ、コーン、きしめんを加えて軽く水分を飛ばす

皿によそりパセリをふる



《ワンポイントアドバイス》

耐熱容器にごはんを入れ、上からこのソースをかけてトースターで焼き目をつけるとドリアになります。

(同じレシピを普通のパスタ80gでつくと、エネルギー444kcalたんぱく質15.1g)

「オトクッキング倶楽部20200320」

有限会社オトコーポレーション

☎ 0465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16

