

冷凍野菜でいつものパスタに野菜をプラス!

【野菜たっぷりトマトスパゲティ】



川村学園女子大学の
女子大生考案!



野菜：1人分 340g

トマト缶で野菜UP!

エネルギー	462kcal
たんぱく質	19.9g
脂質	9.9g
炭水化物	73.5g
食塩	1.7g
食物繊維	7.3g

<材料> (2人分)

時短食材 缶詰・冷凍野菜
チューブのおろしにんにく

ズッキーニ (又はなす) 60g	ツナ缶 1缶
玉ねぎ 80g (中 1/3 個)	カットトマト缶 1缶
しめじ 80g (1/2 株)	スパゲティ 160g
冷凍ほうれん草 60g	固形コンソメ 1/2 個
おろしにんにく 少々	塩・こしょう 各少々

<作り方>

- ①ズッキーニは5mm幅の半月切り、玉ねぎは薄切りにする。
しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ②フライパンにオイルごとツナ缶を入れ、にんにく、玉ねぎを炒め、トマト缶を加えて煮詰める。
- ③ズッキーニとしめじ、冷凍ほうれん草を加え、火が通ったらコンソメ、塩、こしょうで味つける。
- ④スパゲティをゆで、③と合わせる。

お手伝い

しめじを小房に分ける作業をお手伝い。

時短! 簡単! ポイント

- ツナ缶のオイルを炒め油代わりに。缶詰や冷凍野菜はそのまま使えて便利です!
- 時間がない時は、市販のトマトソースに冷凍野菜を入れて温めるだけでも野菜UPにつながります。