



## [さば缶とトマトの簡単パスタ]

[おすすめ ヘルシーレシピ 2019/10]



### 材料：2人分

A	さば水煮缶	120g(1缶)
	あらごしトマト	300g(1パック)
	ケチャップ	大さじ1
	固形コンソメ	1個(5g)
	水	1/2カップ(100ml)
	オリーブオイル	小さじ1
	玉ねぎ	小1個(150g)
	ぶなしめじ	1/2株(75g)
青しそ	2枚	
スパゲッティ	120g	

### 栄養価：1人あたり

エネルギー	435kcal
たんぱく質	23.6g
脂質	10.2g
炭水化物	61.4g
塩分相当量	1.8g

おろしにんにくを加えると風味よく食べられます。

### 作り方：

1. 玉ねぎは半分に切って薄く切る。しめじは石づきを取り、小房に分ける。青しそは千切りにする。
2. 大きめの鍋にオリーブオイルを入れ、切った玉ねぎとしめじを炒める。
3. ②にAの材料を全て入れて少し煮る。さらにスパゲッティを半分に折ってから入れて茹で時間になるまで煮る。
4. 皿に盛りつけて、青しそをちらして完成。



今回のレシピには缶詰を使用しました。非常食として、自宅に常備している方も多いと思います。さば缶にはEPAやDHAが豊富に含まれており、生のさばと比べて骨まで食べることが出来る為、カルシウムなどの栄養素も多く摂ることが出来ます。

手軽な食材を上手く活用して、時短料理でも野菜などを組み合わせてバランスのよい食事を心がけましょう。