

レシピLv.3

サバ缶パスタ

〜ヘルシーといえば野菜、魚を食べなくちゃと思ったときのパスタ〜

この料理の
ポイント!

シンプルだけど栄養バランスの良いメニュー

野菜の種類でアレンジが可能

スパゲッティをゆでながら、ほうれん草も一緒にゆでて時短に

だしでうま味をプラスして減塩に

材料

スパゲッティ	100g
サバ缶(しょうゆ煮)	65g
博多ぶなしめじ	50g
ほうれん草	50g
玉ねぎ	50g
和風だしの素(減塩)	小さじ1/3(1g)
酒	小さじ1(5g)
濃口しょうゆ	小さじ1(6g)
無塩バター	5g

栄養価計算

エネルギー	588kcal
たんぱく質	26.3g
脂質	14.8g
炭水化物	79.1g
食塩相当量	1.9g

作り方

- 1 フライパンに油をひき、
薄切りにした玉ねぎと小房に分けたしめじを炒める。
- 2 5cmほどに切ったほうれん草と一緒に、パスタを茹でる。
湯で時間はパスタ袋の時間通り。
- 3 茹で終わったパスタとほうれん草に、サバ缶を汁ごと加えて混ぜる。
- 4 ③に和風だしの素、酒、醤油、
無塩バターを加えて混ぜ、皿に盛りつける。