

## 鯖と塩昆布のトマト Pasta

## 【材料】※3食分作れます

スパゲティ・・・250g

ホールトマト・・・1缶

鯖水煮缶・・・1缶

塩昆布・・・20g

和風だし

塩

コショウ



エネルギー400kcal タンパク質17.0g

## 【使用する調理器



電子レンジ



ガス



キッチンバサミ



まな板



包丁



ブレンダー

調理時間  
約15分1食あたりの価格  
約150円

## ～つくりかた～

- ① パスタは事前に2時間ほど水へ浸しておく(茹で時間が短縮できます)。
- ② フライパンにホールトマト、鯖の水煮缶、水を約150mlを加えたら、鯖を潰しながら火にかけて煮込む。
- ③ 次に水に漬けたスパゲティ、塩昆布、塩、コショウ、和風だしを加え、かき混ぜながら煮込む。水気が無くなりスパゲティに火が通れば完成。

## ～メモ～

- ホールトマトはカット済みの物を購入すると調理が楽です(約100円前後)。
- 多めに作ったらタッパーなどに入れて冷凍保存しておきましょう。