

運動前後の栄養補給が気になる方へ

ツナとトマトソーススパゲッティ



材料 (2人分)

所要時間 20分
費用目安 300円前後

スパゲッティ (乾燥)	200g
トマト缶	200g (約1/2缶)
ツナ缶	1缶
こまつな	60g (4束)
玉ねぎ	80g
コンソメ	2g
塩	1g
こしょう	少々
オリーブオイル	少々
にんにく	少々

作り方

- ①大きめ鍋にお湯を沸かして塩を入れ、少し硬めにスパゲッティを茹でる。
- ②玉ねぎは千切り、こまつなは3cmの長さに切る。
- ③フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて熱する。
- ④ニンニクの香りがしてきたら玉ねぎとこまつなを入れて炒める。
- ⑤野菜がしんなりしてきたら、トマト缶とツナ缶を入れてひとに煮たちさせる。
- ⑥調味料を入れ味を調べ、湯がいたスパゲッティを入れソースと絡め、お皿に盛り付けたら完成♪

ポイント・アドバイス

<レシピのポイント・アドバイス>

今回のレシピでは、たんぱく質が摂れるレシピです。冷凍野菜に変えるとさらに簡単にできます。ツナ缶以外にも、サバ缶やあさり缶、トマト缶をホワイトソースやデミグラスソースに変えることで味のバリエーションを増やすこともできます。

アレンジできるレシピになってますので、お好きな具材を入れて楽しんでみてください♪

(1人分)

エネルギー 525kcal

食物繊維 5.5g

たんぱく質 20.9g

食塩相当量 2.0g

脂質 8.3g

炭水化物 88.6g