

## 野菜たっぷり！ツナスパゲッティ



\*...献立意向...\*

- \* 今回は、1品で主食・主菜・副菜を摂れる お手軽バランスメニューです。「防災」も意識して、乾麺と使いやすい缶詰を使うメニューにしました。
- \* スパゲッティは、3分位でゆであがるタイプも売っています。
- \* トマト缶は、生のトマトや冷凍トマトで代用しても出来ますが、缶詰や紙パックの水煮トマトをストックしておく、食塩無添加でもトマトのうまみで、魚や肉のお料理など色々使えて減塩調理には便利です。
- \* ツナ缶(シーチキンなど)は日ごろのメニューにも使いやすく、いくつかストックしておく、「いざ!」という時にも抵抗なく使えます。煮込みに香りのある香草や仕上げにパセリ、大葉などで風味を添えることも減塩に効果的!
- \* トマト缶(400g/1缶)、ツナ缶(140g/1缶)で3人分位になります。たくさん作ってパンのおかずやオムレツにのせたりとお試ください。



献立名: 野菜たっぷり! ツナスパゲッティ	1人分栄養価: エネルギー 459kcal たんぱく質 22.7g 脂質 12.8g 炭水化物 68.9g 食塩相当量 0.7g
材料: 2人分	作り方:
スパゲッティ 150g ツナ缶(オイルタイプ) 100g トマト水煮缶(食塩無添加) 260g たまねぎ 100g にんにく 4g ブロccoli(冷凍でも良い) 80g しめじ 60g あればローリエやハーブ少々加える こしょう 少々 大葉、バジル、パセリなど 2g	① スパゲッティは、水1Lに対して10g(1%)の塩を加えて袋に書いてあるゆで時間茹でる。(※) <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;">                     ※ 塩をゆで汁に加えるのは麺に塩味を付けることと、麺がのびるのを抑えるためです。塩は減らしても良いですが、塩分1%のお湯でゆでて、麺には0.4%程度の吸収となります。                 </div> ② 玉ねぎ・にんにくは皮と芯を除き薄切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。しめじは石づきを除きほぐす。 ③ フライパンを中火にかけ、ツナ缶の油を入れ、玉ねぎとにんにくを炒める。玉ねぎに火が通ったら、ブロッコリーとしめじを加え軽く炒め、ツナ缶、トマト缶、こしょう、あれば香草を風味付けに加え、少し火を弱めてしばらく煮込む。具に火が通ったら火を止める。 ④ ①のスパゲッティが茹であがったら、ザルにあげて水けを切り、③のソースと和える。お皿に盛り、彩に大葉やパセリなどを刻み、中央にのせる。

