

御所属：なかはら食のみまもり会

御氏名：中里 由紀子様

献立名（ 高野豆腐とツナのトマトパスタ ）



| | | |
|----------|------|---|
| 材料（4人分） | | 作り方 |
| ・パスタ | 320g | ①パスタ以外の材料をフライパンで煮て、ソースを作る。 |
| ・トマト缶 | 1缶 | ②パスタを茹でる。 |
| ・ツナ缶 | 1缶 | ③①と②を混ぜ合わせる。 |
| ・高野豆腐 | 40g | |
| ・オリーブオイル | 3g | |
| ・顆粒コンソメ | 2g | |
| | | ポイント |
| | | 高野豆腐は細かく刻んであるものを使用して、水で戻さずトマト缶やツナ缶の水分を吸わせる。 |

| | |
|-------------|---------|
| 栄養成分（1人あたり） | |
| エネルギー | 426kcal |
| たんぱく質 | 20.3g |
| 脂質 | 8.2g |
| 炭水化物 | 63.3g |
| 食塩相当量 | 1.1g |

