

簡単トマトパスタ

レシピ提供：食生活改善推進員



パスタをポリ袋ひとつで作ることができるレシピです。



材料(2人分)

- ・パスタ(乾燥) 160g
- ・水 400ml
- ・ウィンナー 50g
- ・玉ねぎ 50g
- ・しめじ 30g
- ・しいたけ 2枚
- ・ピーマン 1個
- ・トマト缶 100g
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・コンソメ 1/2個
- ・塩 小さじ2/3
- ・湯せん対応のポリ袋

栄養価(1人分)

エネルギー	455kcal
たんぱく質	15.8g
脂質	10.5g
炭水化物	72.2g
食塩相当量	3.1g

アレルギー特定原材料

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
---	---	----	----	----	-----	----

作り方

1. 耐熱性ポリ袋に半分に折ったパスタと分量の水を入れ、固まらないようによくほぐしておく。
2. 玉ねぎはくし切り、ピーマンは細切り、ウィンナーはななめ切りにする。
3. ①のパスタに他の材料を入れて全体をなじませて、ポリ袋の口を結ぶ。
4. 鍋に湯を沸騰させ、③を入れて約20分間加熱し、取り出す。
5. 皿に盛り付けてできあがり。

ポイント

パスタを袋の中でよくほぐすとくっつきにくくなります。
パスタは袋に表示された時間の倍で行います。