

# 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。