

ツナトマトパスタ



【栄養価（1人分）】

エネルギー：481 kcal
たんぱく質：23.1 g
脂 質：7.5 g
炭水化物：86.2 g
食塩相当量：2.0 g

【材料（1人分）】

乾燥パスタ	100g	
A	ツナ缶	35g
	マッシュルーム(水煮)	20g
	玉ねぎ	50g
	オリーブオイル	小さじ1/2(2g)
	カットトマト缶	100g
	固形コンソメ	1/2個(2.5g)
	ケチャップ	大さじ1/2(9g)
塩・こしょう	少々	
乾燥パセリ	少々	
粉チーズ	少々	

【下準備】

- パスタ・・・半分に折る
- 玉ねぎ・・・薄切り

【作り方】

- ① 耐熱ポリ袋にAを入れてよく混ぜる。
- ② 袋をねじって空気を抜き、上を結ぶ。沸騰した湯に入れ15分程加熱する。
- ③ ①とは別の耐熱ポリ袋にパスタ、水（200ml）を入れて上を結び、沸騰した湯に入れ、袋に表記されている倍の時間加熱する。
- ④ パスタの水をきり、器に盛りつけて、①をかける。
- ⑤ お好みにパセリ、粉チーズをちらす。

*①、③は一緒の鍋で加熱できます

洗い物が少ないので、忙しい時や災害時、アウトドアにもおすすめです。
玉ねぎはスライサーで薄切りにすると、包丁・まな板が不要です。