

# なすとトマトのパスタ

## 材料(3人分)

パスタ(乾)	300g
冷凍ブロッコリー	150g
冷凍なす	150g
トマトソース缶	1缶
ツナ缶	1缶
粉チーズ	大さじ 3

包丁いらず☆

## 作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、パスタを袋の表示通りに茹で、ざるにあげて湯を切ります。
- ② フライパンに、なす、ツナ缶を油ごと一緒に入れ、なすにツナの油を吸わせます。
- ③ ②に、トマトソース、ブロッコリーを加えます。  
☆揚げなすを使用する際は、②③の材料をすべて一緒に入れてもOKです。  
ツナ缶の油を切るとカロリーが抑えられます (\*^^\*)
- ④ ③がひと煮立ちしたら、①のパスタと和えます。
- ⑤ お皿に盛り、粉チーズを振って完成です。

◎冷凍野菜を活用して野菜を

たっぷり摂りましょう！

ミックスタイプを選ぶと、  
複数の野菜の栄養素が手間なくとれます。

