

🍅 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 |

包丁いらす☆

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。

