

フライパンひとつでできる
ツナのトマトクリームパスタ

主食



難易度
★★



材料 (2人分)

パスタ	200g
トマト缶	1 缶(400 g)
水	2 カップ (400 ml)
塩	小さじ 1/3
にんにく (チューブ)	5 cm
油	大さじ 2
ツナ缶 (小 70 g)	2 缶
牛乳	150 ml

作り方

- ① フライパンに油とチューブのにんにくを入れて火にかけて、にんにくの香がたってきたら、油を切ったツナ缶を入れ、炒める。
- ② ①のフライパンにトマト缶と水と塩を加え、煮立たせる。長さを半分に折ったパスタを入れ、蓋をして弱火で茹でる。(茹で時間はパスタのパッケージに表示されている時間) 途中で麺がくっつかないように時々混ぜる。
- ③ 牛乳を加え、2~3分さらに火を通す。

フライパン1つでソースも完成する楽ちんパスタです。洗い物も少なく、トマト缶、ツナ缶などのストック食材でできる嬉しいレシピです。

ぱくぱく 12 チェックシート

※ ✓はこのレシピでとれる食品群です

主食	穀類 ごはん、パン、麺類など	✓
	肉類 ハム、ベーコンなどの加工品を含む	
主菜	魚介類 かまぼこなどの加工品、えび、いか、貝類を含む	✓
	卵・卵製品	
	牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルトを含む	✓
	大豆・大豆製品 豆腐、納豆、油揚げなど	
副菜	緑黄色野菜	✓
	淡色野菜・きのこ類	✓
	海藻類 わかめ、ひじき、のりなど	
	いも類	
	果物	
	油脂類 バター、オリーブ油を含む	✓



【栄養価 1人分】

熱量 713kcal、たんぱく質 29.7 g、脂質 26.4 g、炭水化物 85.8 g、食塩相当量 1.7 g

「手間をかけずにおいしく食べる！フレイル予防の簡単レシピ」

東京都多摩府中保健所