

## タコとほうれん草のトマトパスタ



### ポイント

- ・ほうれん草は、水にさらしてカリウムを少なくしています。
- ・オリーブ油を多めに使うことでエネルギーアップしています。
- ・アンチョビを加えることで「うまみ」をアップしています。

### 材料（1人前）

スパゲッティ(乾)	80g
タコ(ゆで)	40g
ほうれん草	30g (約1株)
オリーブ油	大さじ1と1/2 (12g)
アンチョビ	6g
ホールトマト(缶)	100g
コンソメ	小さじ1/3 (1g)
塩	少々(0.5g)

### お料理の下準備

- ・ほうれん草は3～4cmのざく切りにし、水にさらして水気を切る。

### 栄養価

エネルギー	491 kcal	たんぱく質	21.5 g
カリウム	713 mg	食塩相当量	2.0 g
リン	204 mg	水分	275.7g

### 作り方

- ① スパゲッティは塩（分量外）を加えた湯で、袋の表示通りの時間ゆでる。
- ② フライパンにオリーブ油とアンチョビを入れ、アンチョビをほぐしながら炒める。
- ③ ほうれん草、一口大に切ったタコ、ホールトマトの順に加え、コンソメ、塩で調味する。
- ④ ゆでたスパゲッティを加え、混ぜ合わせる。