

春キャベツとツナの バター醤油パスタ



ポイント

- ・ひとつの鍋でスパゲティと野菜を茹でるので、時短になります。
- ・スパゲティは塩を入れずに茹でると減塩につながります。
- ・もう少しエネルギーアップしたい方はデザートにプリンやヨーグルトをプラスしましょう。

材料 (1人前)

スパゲティ(乾)	100g
キャベツ	80g
ツナ油漬(缶)	30g
スナップえんどう	20g(2本)
コーン(缶)	大さじ1(10g)
バター	小さじ2と1/2(10g)
しょうゆ	小さじ1と1/3(8g)
こしょう	少々(0.01g)

栄養価

エネルギー	538kcal	リン	235mg
たんぱく質	20.9g	食塩相当量	1.6g
カリウム	518mg	水分	135g

お料理の下準備

- ・キャベツは一口大に切る。
- ・スナップえんどうのヘタと筋を取る。
- ・コーンとツナは缶からあけ汁気をきる。

作り方

- ① 鍋でスパゲティを袋の表示どおりの時間茹でる(塩は入れない)。
- ② ①のスパゲティが茹で上がる2分前にキャベツとスナップえんどうを入れて茹でる。
- ③ 熱したフライパンにツナを入れ炒める。
- ④ ②の茹で上がったスパゲティ、キャベツとバター、しょうゆ、こしょう、コーンを火を止めた③に入れ絡める。
- ⑤ 皿に盛り付け最後にスナップえんどうを飾る。