

さば缶のトマトスパゲッティ

アレルギー原料28品目（調味料を除く）：小麦、さば、乳

材料（4人分）

スパゲッティ……130g
トマト缶……130g
さば缶（水煮）…60g
玉ねぎ……50g
しめじ……1/2袋（50g）
コンソメ（顆粒）・小さじ1/2
塩……ひとつまみ
粉チーズ……適量

作り方

- ① たっぷりの湯を沸かし、半分に折ったスパゲティを既定の時間より長めにゆでザルにあげる。
- ② 玉ねぎは皮をむき半分に切って薄切りにする。
- ③ しめじは石づきを落とし、ほぐしておく。
- ④ フライパンで②、③を中火でしんなりするまで炒め、トマト缶、さば缶もほぐしながら加える。
- ⑤ コンソメ、塩で味を整え、①加えてあえる。
- ⑥ 器に盛り、粉チーズをふりかける。

写真は1人分



さば缶で簡単トマトソース！

さば缶を使うことで、簡単にトマトソースを作ることができます。
太い骨も大人は食べられますが、お子様に作る時は取り除いてから調理すると食べやすく仕上がります。

栄養成分表（1人当たりの含有量）

 エネルギー量 106 kcal	脂質	3.6g
	たんぱく質	5.3g