

青菜の和風パスタ



こまつなには、骨を丈夫にするカルシウムや貧血予防になる鉄が多く含まれているよ！

醤油で味付けした和風のパスタもおいしい♪



ざいりょう にんげん 材料(5人分)

●パスタ	270g
●シママース	適量
●鶏むね肉	90g
●ツナ	60g
●白かまぼこ	60g
●にんじん	120g
●たまねぎ	120g
●こまつな	120g
●キャベツ	60g
●生しいたけ	30g
○あぶら	15g
☆こいくちしょうゆ	9g
☆シママース	5g
☆こしょう	0.1g
☆おろしにんにく	6g

つく^{かた} 作り方

- ① にんじんは短冊、たまねぎは薄切り、こまつなとキャベツは3cm幅にきる
- ② フライパンに油をひき、鶏肉と野菜、しいたけを炒める。
- ③ かまぼこ、ツナを加えてさらに炒める
- ④ ☆の調味料を加え、味を整える
- ⑤ 塩を加えた湯でパスタをゆでる
- ⑥ 茹で上がったパスタと具材を和える
完成！！

〈栄養価〉(1人あたり)

エネルギー	332 kcal
たんぱく質	16 g
脂質	8.3 g

