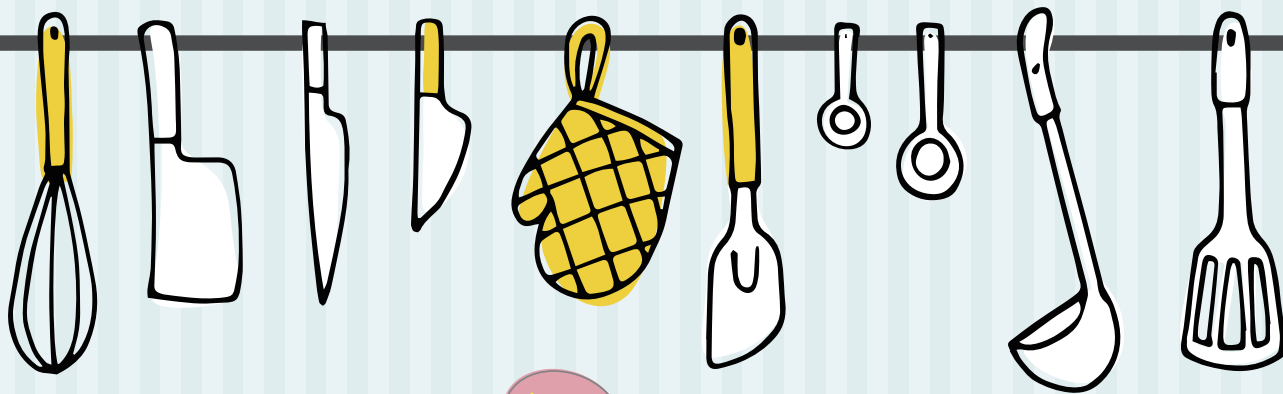




秋レシピ

旬の食材を使った簡単レシピを紹介します

材料(2人分)

パスタ 200 g
 オリーブオイル 大さじ1
 にんにく 1かけ
 玉ねぎ 1/4個
 ナス 1本
 サバ味噌缶 1缶
 カットトマト缶 1缶
 水 200cc
 めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2

サバ缶味噌パスタ



エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩
670kcal	76.8g	27.4g	18.9g	9.3g	3.1g

《作り方》

- ① パスタを茹でる。
- ② ナスはヘタを取って乱切り、玉ねぎ、にんにくはそれぞれ皮をむいてみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、にんにくの香りが立ってきたら玉ねぎも入れて炒め、玉ねぎが透き通ってきたら、ナスも加えて炒め合わせる。
- ④ サバ缶(汁も全て)を加え、ぐつぐつ煮立ったらトマト缶も加え全体をさっと混ぜる。
- ⑤ 水、めんつゆを入れて煮立たせたら完成。

ローリングストックにもおすすめ!

ローリングストックとは、古いものから使用し、使った分だけ補充する方法です。
サバ缶は、料理に取り入れやすい食品です。普段から料理に活用し、いざという時のために食べることに慣れておくことも大切です。

