ツナと枝豆の豆乳クリームパスタ

WEBはこちら!

材料［1人分］

パスタ	100g
ツナ缶	1缶(70g)
冷凍えだまめ(むき)	20g
水	200ml
白だし	大さじ1.5
豆乳(無調整)	150ml
柚子胡椒(チューブ)	5cm
かいわれ大根	適量
粉チーズ	適量

作り方

1.フライパンに水と白だしを入れる。
　沸騰したらパスタ麺を半分に折って入れ、記載の茹で時間より1分短く茹でる。(水が少なくなってきたら適宜追加する。)
2.ツナ缶、えだまめを1に加えて混ぜ合わせ、
　豆乳と柚子胡椒を加えてひと煮たちさせる。
3.器に盛り、かいわれ大根と粉チーズをトッピングして完成!

Recipe point

POINT!!

①ツナ缶は必須アミノ酸をバランスよく含む
　良質なたんぱく源です。汁ごと調理に使うことで、
　生クリームを使わなくてもコクのある
　クリームパスタに仕上がります◎
②枝豆はたんぱく質のほか
　ビタミンB1やビタミンCを豊富に含むため、
　疲労回復にも効果があります♪
③柚子胡椒が味のアクセントに★
　フライパンひとつで簡単に調理できます!

(龍生堂薬局国立店　管理栄養士S・Y)

栄養価(1人分)

エネルギー	677Kcal
たんぱく質	42.7g
脂質	24.2g
炭水化物	71.6g
食塩相当量	1.4g
食物繊維	7.5g