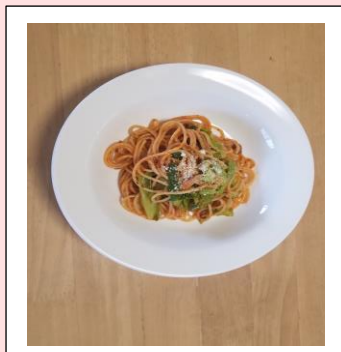


サバ缶のスパゲティ

一人当たり栄養価：エネルギー 463kcal/たんぱく質 10.1 g/塩分 1.2g



献立紹介 メニューのポイント等

サバ缶とキャベツ等の冷蔵庫に常備してある野菜を使ってササッと作れます。

サバ缶は種類が増えシンプルな水煮からトマト味、カレー味まであります。お試しあれ！

材料(1人分)

●サバ缶(水煮)	50グラム
●キャベツ	50グラム
●ピーマン	30グラム
●スパゲティ	80グラム
●ケチャップ	15グラム
●塩	0.3グラム
●こしょう	少々
●粉チーズ	少々
●オリーブオイル	3グラム

作り方

1. 鍋でお湯を沸騰させ、スパゲティを6～7分茹でておく。(堅さはお好みで)
2. その間、食べやすい大きさに切ったキャベツ、ピーマンをフライパンで先にオリーブオイルで炒め、その後サバ缶を加えて軽く炒める。
3. 茹で上がったスパゲティはお湯を切り、そのままフライパンに入れ、先に炒めたキャベツ類と合わせる。
4. ケチャップ、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。
5. 皿に盛り付けたら上から粉チーズを振ってできあがり。