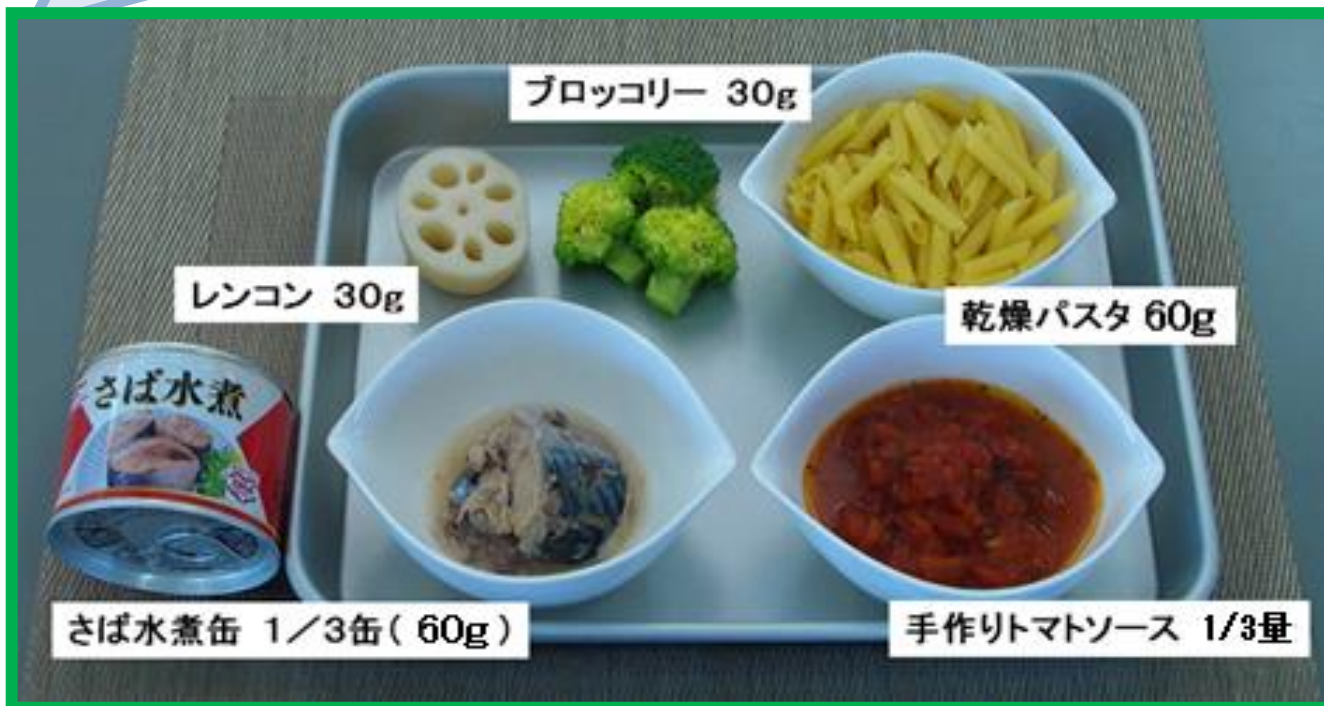


♪ フライパンと缶詰ですぐできる ♪

さばのトマトパスタ



栄養量 1人分

エネルギー kcal	417
たんぱく質 g	23
脂質 g	9.7
炭水化物 g	57.4
食物繊維 g	5.3
食塩相当量 g	1.6

<材料 1人分>

レンジで10分！手作りトマトソースの作り方





① レンコンは薄切り
ブロッコリーは小房にわける



② 表示通りに
パスタをゆでる



③ ゆで上がり1分前に
ブロッコリーを入れる



④ 中火にかけ
さば水煮缶をほぐす



⑤ レンコン、トマトソースを入れ
混ぜながら レンコンに火を通す



⑥ パスタ、ブロッコリーを入れ
混ぜ合わせる



⑦ お好みで唐辛子をかけて 🎵

♪ ビタミンDで免疫力アップ ♪

長ねぎときのこの チーズ焼き



栄養量（1人前）

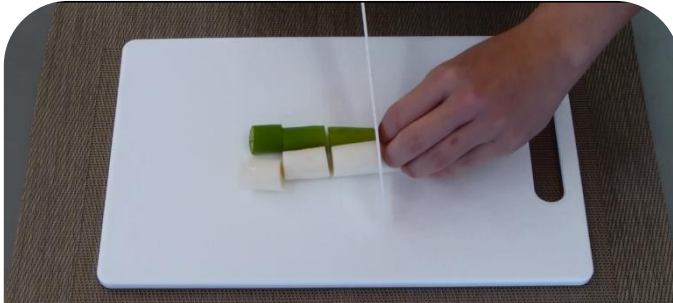
	全量
エネルギー kcal	80
たんぱく質 g	5.0
脂質 g	5.0
炭水化物 g	3.4
食物繊維 g	2.1
食塩相当量 g	0.3

長ねぎ 40g

エリンギ 30g

とろける
スライスチーズ 1枚

＜材料 1人分＞



① 長ねぎを2cm長さに切る



② エリンギを
斜め1cm幅に切る



③ 耐熱皿にネギとエリンギを並べ
お好みで黒こしょうをかける



④ ラップをしてレンジで1分加熱

チン♪



⑤ スライスチーズを
半分に切ってのせる



⑥ オーブントースターで3分加熱