

♪ パパッとレンチン 楽チンメニュー ♪

きのこの バジルソースパスタ



かいわれ50g(1/2パック)

きざみのり・黒こしょう 少々

水150cc

ライトツナフレーク
1缶(70g)

スパゲッティ
70g

ミニトマト3個

カットぶなしめじ 100g

パスタソース
バジル1袋

エリンギ 100g

< 材料 1人分 >

ラップ

栄養量 1人分

きのこの	バジルソース
エネルギー kcal	481
たんぱく質 g	28.8
脂質 g	12.1
炭水化物 g	72.5
食物繊維 g	11.0
食塩相当量 g	2.5



エリンギを手で裂く



淵のある大皿に水を入れる



パスタを半分に折って入れ、
全体に水が被るようにする



えりんぎ、しめじを加える



ツナ缶を加える



バジルソースを加える



ふんわりラップをかける
電子レンジに入れる



レンジ600W

パスタのゆで時間+2分
(例:ゆで時間8分+2分=10分)



かいわれを加え熱いうちに混ぜる



黒こしょう・きざみのり・トマトを加える

♪ パパッとレンチン 楽チンメニュー ♪

新玉スープ



レンジで楽チン ♪ 新玉スープ



ごま油 小1/2

コンソメ顆粒
小1/2(1.3g)

黒こしょう
少々



新玉ねぎ1個
(150g)

水70cc

< 材料 1人分 >

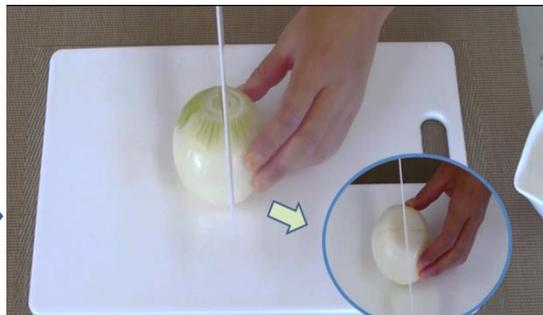
栄養量 1人分

エネルギー	74kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	2.2g
炭水化物	13.2g
食物繊維	2.4g
食塩相当量	0.55g



♪ パパッとレンチン 楽チンメニュー ♪

新玉スープ



①上下に十文字の
切り込みを入れる



②玉ねぎが丁度入る
大きさの器に入れる



③水70cc



④コンソメ小1/2 ごま油小1/2



⑤ラップをしてレンジへ
600W 7分 庫内で 蒸らし5分



⑥レンジから取り出す



⑦黒こしょうをかける



⑧出来上がり ♪