

超ラクチン!

栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

お茶の子さいさい



おしながき

レンジで鯖のナポリタン

材料

1人分

- | | | | |
|--------|-------|-----------|------|
| ・鯖の水煮缶 | 2分の1缶 | ・コンソメ(顆粒) | 小さじ1 |
| ・乾燥パスタ | 100g | ・ケチャップ | 大さじ2 |
| ・水 | 300cc | ・おろしにんにく | お好み |
| ・冷凍野菜 | 100g | ・粉チーズ | お好み |

レシピ一覧はコチラ→



作り方 (🕒15分)

- ①大きめの耐熱容器に水とパスタを入れ、1時間位漬けておく。
- ②①にケチャップ、コンソメ、チューブのおろしにんにく、冷凍野菜を入れ、10分位加熱する。
- ③②に鯖の水煮をほぐして入れ、2分位加熱する。
- ④器に盛ってお好みに粉チーズをかける。



予めパスタを水に1時間以上漬けておくと、
加熱時間が少なくて済みます。



野菜はお好みの物
を入れてください。



必要な調理器具



栄養成分（1人分）

エネルギー 564kcal
たんぱく質 25.1g
脂 質 9.0g

炭水化物 88.8g
食塩相当量 2.9g