

★ トマトと豆のパスタ煮

材料（1人分）

マカロニ(標準ゆで時間4分)	20 g
ホールトマト缶	100 g
大豆(水煮缶)	30 g
ミックスベジタブル	25 g
「 冷凍にんじん	10 g
「 〃 とうもろこし	10 g
「 〃 グリンピース	5 g
コンソメ顆粒	1 g
塩	0.3 g
こしょう	少々
乾燥パセリ	0.1 g

A

作り方

- ① ポリ袋でマカロニを15分ほど水に浸す。
- ② ①の水を捨て、ホールトマトを入れてほぐしながらマカロニどうしがくっついていないか確認する。
- ③ ②に大豆、ミックスベジタブル、調味料Aを加えて混ぜる。
- ④ ③の空気をしっかり抜きながらねじり上げ、袋の上の方で輪を作って結ぶ。
- ⑤ 沸騰した湯の中で12分ぐらい加熱する。
- ⑥ 盛り付け後、仕上げに乾燥パセリをかける。

エネルギー	159 kcal	たんぱく質	8.0 g	脂質	2.8 g	食塩相当量	0.9 g
-------	----------	-------	-------	----	-------	-------	-------