

トマトとナスのクリームパスタ

トマトとナスを使った夏にぴったりのパスタです



野菜
130g

【材料（4人分）】

・トマト（中玉）	2個	・牛乳	200cc
・ナス	2本	・ケチャップ	大さじ2
・ツナ缶（水煮缶）	1缶	・オリーブ油	大さじ1
・パスタ（乾）	300g（3束）		

※パスタは、1%塩分濃度（水1Lに対して塩10g）で2～3Lの湯で表示時間どおりに茹でる

【作りかた】

- ① トマトはヘタをとってサイコロ状に、ナスは乱切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油をひいて火にかけ、温まったらナスをしんなりするまで炒め、その後トマトを入れる。
- ③ トマトをつぶしながら混ぜたら、ツナ、牛乳、ケチャップを入れてとろみがつくまで弱火～中火で加熱する。
- ④ フライパンの火を止め、表示時間どおりに茹でたパスタを加えて手早く和えたら完成。

エネルギー:404kcal たんぱく質:15.1g 脂質:7.2g 食塩相当量:2.5g

館林市健康推進課（保健センター内）