



ワンパン

トマトパスタ



材 料	分 量 (2人分)	
スパゲティ (1.4mm)	1 8 0 g	
トマト缶 (ダイス)	1 缶	
水	2 0 0 c c	
ベーコン (カット)	4 0 g	
ほうれん草 (冷凍)	5 0 g	
にんにく (チューブ)	小さじ 1	
オリーブ油	大さじ 1	
コンソメ (顆粒)	小さじ 1	
塩こしょう	少々	

☆作り方☆

エネルギー	412kcal
たんぱく質	16.1g
塩分	1.6g

- ① フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火にかける。
香りがでたらベーコンを加えて炒める。
- ② 中火にしてトマト缶を加え、空いたトマト缶の半分くらい (200cc) の水を入れ、煮立ったらスパゲティを半分に折り、鍋に加える。
麺が固まらないようによく混ぜる。
- ③ フタをして弱火で5分ほど様子を見て、汁気が減り、麺に火が通ったら、コンソメとほうれん草を加えて塩こしょうで味を調える。

* お好みで粉チーズをかけて



ポイント

カットベーコンや冷凍の野菜を使えば、包丁も使わず1つのフライパンで、バランスのとれた1品が完成！
お昼ごはんや、忙しいときの夕食にもオススメです。
余ったら、ホイルカップに小分けしてお弁当の1品にしてもよいですね♪

