

編集者(管理栄養士ヒロセ)一押し!!
15分でできる、簡単なのに本格的! **スープ料理**

一杯あたり
339 kcal
塩分 **0.9**g

洋風鯖缶と (オリーブオイル漬け) トマトの スープパスタ

Point食材



洋風鯖缶

オリーブオイル漬けの鯖缶なら、洋風レシピにもってこい! 汁ごと使って、栄養をしっかりと確保します。

噛み応えアップで
免疫力もアップ!

✂ 材料(2人分)

- ・洋風鯖缶(オリーブ油漬け)…1缶(180g)
- ・トマト缶(カットタイプ)…150g
- ・ミニトマト…8個
- ・ズッキーニ…1/2本
- ・しめじ…1/3パック
- ・ショートパスタ…80g
- ・塩・こしょう…少々
- ・パセリ…適量



野菜は、
玉ねぎや人参、
パプリカを加えてみても
良いですよ!

🍲 作り方

- 1 ズッキーニは、5mmの厚さに切り、ミニトマトはへたをとっておく。しめじはほぐしておく。お湯(1ℓ)を沸騰させ塩(小さじ2)を入れる。ショートパスタをパッケージの表記時間より1分程度短めに茹で、ザルに上げて湯を切る。パスタの茹で汁は捨てずに置いておく。
- 2 フライパンに、鯖缶の漬け汁を少量入れ、その漬け汁でトマト、ズッキーニ、しめじを炒める。
- 3 鯖缶の残り汁、トマト缶(カットタイプ)、パスタのゆで汁(200ml)を加え、鯖の身をほぐして1~2分煮詰める。1で湯がいたパスタを加え、塩・こしょうする。器に盛り、パセリをまぶして完成!