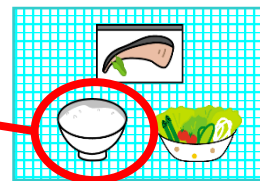


シーフードトマトクリームパスタ

主食・主菜・副菜を組み合わせ
バランスよく食べましょう！



分類：主食



調理時間：約20分

一人分栄養量

	1食分	1日の目標量 (15歳～17歳)	
		男子	女子
エネルギー(kcal)	562	2800	2300
たんぱく質(g)	18.1	65	55
脂質(g)	22.2	78	64
食塩相当量(g)	1.3	7.5	6.5

材料:4人分

スパゲティ	320g
冷凍シーフードミックス	200g
しめじ	100g
玉ねぎ	1/2個(100g)
にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ2
酒	大さじ2
牛乳	3/4カップ
生クリーム	1/2カップ
① トマトホール缶	400g(つぶしておく)
② 塩・黒こしょう	適量



作り方

①スパゲティを表示の2分早めに茹であげる。

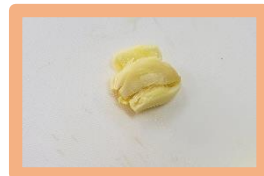
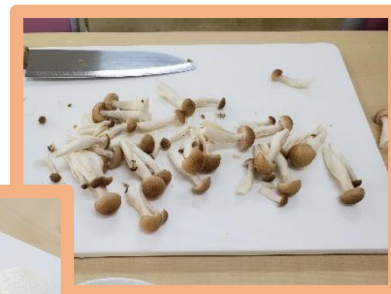
今回スパゲティは茹で時間3分のものを使用。
商品により、茹で時間が違うので確認しましょう。



②しめじは石づきを除いて子房にわけろ。

玉ねぎは薄切りにする。

にんにくは1片だけ皮をむいて、つぶす。



③フライパンにオリーブオイルとにんにくを加え火にかける。



④にんにくの香りが立ってきたらしめじ、玉ねぎを加え炒める。



⑤④に酒を加え煮たててアルコールをとばす。それに㊦の牛乳、生クリーム、トマトホール缶を加え煮る。



⑥⑤が煮詰まってきたらシーフードミックスを加え煮たてる。



⑦⑥に①のゆであがったスパゲティを加えて煮からめる。
塩少々で味をととのえ、器に盛り付け黒コショウをふる。

