

スパゲッティトマトソース

調理時間 約15分 塩分 1.6g
1人分のエネルギー 従来の調理法と比べ
311kcal ⇒ 264kcal



【材料】2人分

A	
トマト缶	200g (1/2缶)
水	250cc
玉ねぎ(みじん切り)	小1/4個分
にんじん(みじん切り)	20g
にんにく(みじん切り)	小1/2かけ
塩	小さじ1/3
コンソメキューブ	1/2個
砂糖	小さじ1/2 (お好みで)
スパゲッティ(1.4mm)	120g
パルメザンチーズ	適量
パセリ(みじん切り)	適量

【作り方】

- (1) 耐熱容器(深めのお皿)にAの材料を入れ軽く混ぜ、半分に折ったスパゲッティをなるべく重ならないように入れる。
- (2) 軽くラップをし、電子レンジ(500W)で8分30秒加熱する。
- (3) 全体をよく混ぜ、仕上げにパルメザンチーズ、パセリのみじん切りをふる。

【ワンポイント】

- ・ 調理器具を使わないので、洗いものが少なく、電子レンジで簡単に調理できます。

レシピ監修 香川栄養専門学校