



ツナと水菜のスパゲティ(わさび風味)

J-BH29_レシピ

【使用商品】

たんぱく調整スパゲティタイプ
だしわりつゆの素



■材料と分量 (1人前)

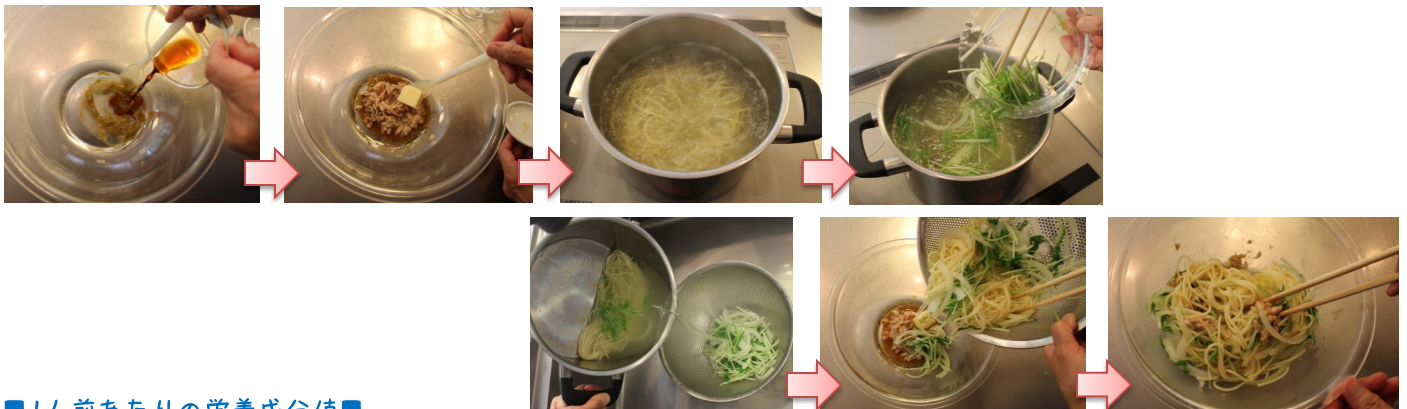
たんぱく調整スパゲティタイプ	...	100g	わさび(練り・チューブ)	...	6g
ツナ缶(油漬け・フレークライト)	...	45g	だしわりつゆの素	...	12g
水菜	...	50g	バター(有塩)	...	10g
玉ねぎ	...	50g	刻みのり	...	2g

■作り方

【下ごしらえ】

◆水菜は5cmの長さに切る ◆玉ねぎは繊維を断つように薄切りにする

- ① ボウルにわさびを入れ、だしわりつゆの素を少量ずつ加えながらよく溶きます。
しっかりわさびが溶けたら、ツナ缶とバターを入れておきます。
- ② たっぴりの沸騰した湯で、たんぱく調整スパゲティタイプを11分30秒程茹でます。
さらに②の鍋に水菜と玉ねぎを加えて30秒程茹で、ザルにあげしっかりと水気を切ります。
- ③ ①のボウルに②のスパゲティと野菜を入れて、よく和えます。
- ④ 器に盛り付け、刻みのりを散らします。



■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
615kcal	11.6g	19.4g	100.2g	84.4g	15.8g	517mg	129mg	169mg	1.7mg	0.6mg	2.0g

2017/5/10更新 参考：日本食品標準成分表2015年版