



マグロトマトソースdeパスタ



一食あたり
251kcal

平めんタイプの低カロリー麺は、パスタの様に食べてもソースがよくからみます。とびっきりのソースは、缶詰を使って、手軽においしく本格派！

【材 料】 4人分

低カロリー麺	4袋	オリーブオイル	大さじ2
マグロ油漬缶詰(大きめカット)	200g	白ワイン	大さじ5
トマト角切り缶詰	300g	砂糖	小さじ1
玉葱(みじん切り)	中2個	塩・コショウ	適宜
パセリ(みじん切り)	2枝	コンソメの素	小さじ2
マッシュルームスライス	50g	パルメザンチーズ	小さじ4
にんにく(みじん切り)	3かけ	セロリの葉・オリーブの実	適宜

【作り方】

- ① あらかじめ、低カロリー麺を、袋ごと お湯につけてかるく温める。
- ② テフロンのフライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくとパセリを中火で炒める。
その後、玉葱を入れ炒める。しんなりしたら、トマト角切り缶詰を入れ再び加熱する。
マグロ油漬缶詰、白ワイン、マッシュルームスライス、砂糖、コンソメの素を入れやや煮詰める。
塩・コショウで調味する。オリーブの実も加える。
- ③ 低カロリー麺の水気をよくきり、皿に盛り付けて上からトマトソースをかけ、セロリの葉を飾る。
好みで、パルメザンチーズをかける。

エネルギー	251kcal
たんぱく質	10.8g
脂 質	17.9g
炭水化物	5.6g
ナトリウム	530mg