

トマトパスタ

セールスポイント 【応募者：古賀星良さん、古賀絵未里さん、古賀由莉さん】

- まな板、包丁を使用しないため、洗いのものが少ないです。
- 主食と主菜と野菜が一度にとれ、お腹にたまります。
- 調理時間が短いため、ガスが少なくてすみます。
- 調味料を使用しません。

エネルギー

233kcal

たんぱく質

11.4g

脂質

4.0g

食塩相当量

1.2g

食物繊維

2.6g



調理時間
(目安)

15分

食事バランスガイドで
見てみると...



主食:1つ[sv]

副菜:2つ[sv]

主菜:1つ[sv]

ワンポイントアドバイス

- ★鍋に缶詰の材料を入れて、沸騰したらマカロニを入れるだけの簡単レシピです。主菜としてさば缶のしょうゆ味を使っていますが、好きな缶詰に変えても構いません。
- ★マカロニは商品によって茹で時間が違うので茹ですぎないように注意しましょう。