

簡単！冷凍野菜と缶詰で手間いらず！

綾循 レシピ

4月



1人分
塩分 約2g



ツナと野菜のわさび醤油パスタ

冷凍野菜とツナ缶を使って材料の下準備を省きました！
わさびの風味でいつもの味付けに変化を！



集団外来栄養指導やってます！

毎月第2月曜日 13:30~15:00

月曜日が都合悪い方は土曜日も行っています。

希望される方は1階受付までお声かけください！



A Y A S E ◆ H E A R T ◆ C L I N I C

3-6-9, Yanaka, Adachi-ku, Tokyo 120-0006 Japan Tel.03-3605-2821 Fax.03-3605-2116



材料 (1人前)

- パスタ：100g
- ツナ缶：50g
- 冷凍ブロッコリー：50g
- 冷凍ほうれん草：50g
- 醤油：10g
- わさび：5～10g (お好みで)
- 和風だし：1g
- オリーブオイル：8g



- 1, たっぷりのお湯に塩ひとつまみ入れてパスタを茹でる。
- 2, 茹であがる1～2分前に冷凍野菜も一緒に茹でる。



- 3, 茹であがったらお湯を切ってオリーブオイル、ツナ、醤油、わさび、和風だし、ゆで汁50ml程度を入れて混ぜ合わせるだけ。

わさびはお好みの量で!



- 4, 刻み海苔を盛りつけて完成!

- *わさびや海苔の風味を利用しておいしく減塩!
- *具材はお好みのものでOK!
今回は冷凍野菜や缶詰を利用して手間を少なくしました!