

春キャベツとツナのバター醤油 Pasta



材料 1人分

| | |
|-------|------------|
| パスタ | 1人前 (100g) |
| 春キャベツ | 60g |
| ツナ | 1/2缶 |
| コーン | 10g |
| 減塩醤油 | 大さじ1 |
| バター | 10g |
| こしょう | お好みで |

栄養価 (1人分)

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 567 kcal |
| 水分 | 230g |
| たんぱく質 | 19.6g |
| カリウム | 463 mg |
| リン | 268 mg |
| 食塩 | 2.0g |

作り方

- ① キャベツは一口大に切る。
- ② 塩を入れずにパスタを茹でる。
- ③ パスタが茹で上がる2分程前にキャベツも入れて茹でる。
- ④ フライパンを熱しツナと茹で上がったパスタ、キャベツ、減塩醤油、バター、コーンを入れ絡める。
- ⑤ お好みでこしょうをかけ完成。バターは上にのせてもO。

★ポイント★

- パスタは塩を入れずに茹でることで減塩に。
- 春の素材はカリウムや水分を多く含みます。
- キャベツは1度茹でこぼすことでカリウムを減らせます。
- このメニューはひとつの鍋でパスタとキャベツが茹でられるので時短レシピです。

