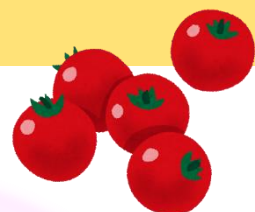


完熟トマトと さばの味噌煮缶のパスタ



真っ赤に熟したトマトには、夏に美味しく感じる野菜の一つです！
トマトにはリコピンという栄養成分が含まれており、血液の浄化や免疫力UPなど身体にとっても良い働きをします。

サバは、DHAやEPAなどの栄養成分が多く含まれており、サバ缶は栄養成分を汁まで余すことなく食べられると、注目されています！



材料

- | | | | |
|--------|-------|---|--------------|
| ・パスタ | …200g | A | |
| ・完熟トマト | …2個 | （ | ・さばの味噌煮缶 …1缶 |
| ・バジル | …小さじ1 | | ・にんにく …小さじ1 |
| ・塩コショウ | …少々 | | ・めんつゆ …大さじ4 |

作り方

- ①大鍋にお湯を沸かし、パスタを茹でる。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、中火で2cm角に切ったトマト、バジル、Aを入れつぶしながら混ぜる。
- ③茹で上がったパスタを②に入れ、塩コショウを少々して出来上がり。