


【シーフードパスタ】

一皿で主食・主菜・副菜



(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)	食物繊維 (g)
571	26.4	18.2	2.3	7.5

材料 (2人分)	作り方
パスタ…2束 玉ねぎ…1/4個  ベーコン…30g 冷凍シーフードミックス…1袋 冷凍ほうれん草…100g にんにく…少々 オリーブオイル…大さじ1 バター…10g・醤油…少々 だしパック…1パック 青しそ…適量	① パスタを表示通り茹でる。 ② 玉ねぎは薄切り、ベーコンは2cm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。 ③ フライパンににんにくとオリーブオイルを入れ火にかける。香りがたったら、冷凍シーフードミックス・冷凍ほうれん草・玉ねぎ・ベーコンを炒める。 ④ ③にパスタを加え、バター・醤油・だしパックの中身で味を調える。 ⑤ せん切りにした青しそを盛る。

