

サバミートソース風
スパゲティ



調理時間25分 材料(4人分)

サバフィレ	120g(ほぐす)
タマネギ	160g(スライス)
セロリ	80g(斜め薄切)
しめじ	60g(みじん切り)
エノキ茸	60g(みじん切り)
にんにく	12g(みじん切り)
トマト缶	200g
油	大2
ケチャップ	60g
塩・胡椒	適宜
スパゲティ	400g

作り方

- ① サバをほぐす。
- ② 油でにんにくを炒めてから、タマネギを加え、さらによく炒める。セロリ、きのこ類を加えて炒め、トマト缶と①を加えて煮る。塩、コショウで味を調える。
- ③ 茹でたスパゲティを②に加えて絡ませる。

栄養価

ミートソース風スパゲティ(1人当たり)

エネルギー	: 531 kcal
たんぱく質	: 23.6g
脂質	: 9.3g
炭水化物	: 85.3g
カルシウム	: 193mg

