

# 主食

## セロリ入りトマトソースパスタ

野菜摂取目標量は1日350g以上  
～野菜料理を5皿食べよう～



調理時間: 25分

### ●1人分栄養量 1食分の野菜量 195g

エネルギー: 455kcal たんぱく質: 11.4g

脂質: 14.0g 食塩相当量: 3.5g

### 【材料】2人分

セロリ	80g (葉も使用)	A	トマト缶	200g
たまねぎ	50g		コンソメ	小さじ1
にんじん	50g		塩	ひとつまみ
にんにく	2かけ		水	100ml
オリーブ油	大さじ2		パスタ(乾)	150g
				(表示通りゆでておく)

### 【作り方】

- ① セロリ、たまねぎ、にんじん、にんにくは粗めのみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒める。香りがたったらたまねぎ、にんじん、セロリ(茎)を加えてしんなりするまで炒める。
- ③ ②にAを加え、弱火で5分ほど煮詰める。
- ④ セロリの葉を加えさっと火を通す。ゆでたパスタとソースを絡めて器に盛り付ける。

セロリの葉を加えたら火を通しすぎないのがポイント。色よく仕上げましょう。お好みで粉チーズやタバスコをかけてもおいしいです。