

# アスパラの和風パスタ



## 【1人分栄養量】

エネルギー：276kcal

たんぱく質：10.5g

脂質：7.7g

食塩相当量：0.7g

●野菜量・きのこ量：75g

## 【材料】 ●2人分

スパゲッティ(乾)…90g

アスパラ …40g

玉ねぎ …60g

にんじん …20g

しめじ …20g

バター …16g

にんにく …6g

ツナ水煮缶 …40g

ホールコーン缶 …10g

A [ かつおだし汁 …大さじ1  
しょうゆ …小さじ1

## 【作り方】

① アスパラは茎の硬い部分は皮をむき3cmの斜め切り、玉ねぎは薄切り、皮をむいたにんじんは細切りにし、しめじは手でほぐす。

② フライパンを熱しバターと細かく刻んだにんにくを入れ、香りが立ったら①を加えて炒める。

③ ②に水を切ったツナ水煮缶とホールコーン缶を加えて炒める。更にAを加えて味を整える。

④ ③に表記通りに茹でたスパゲッティを加え和える。