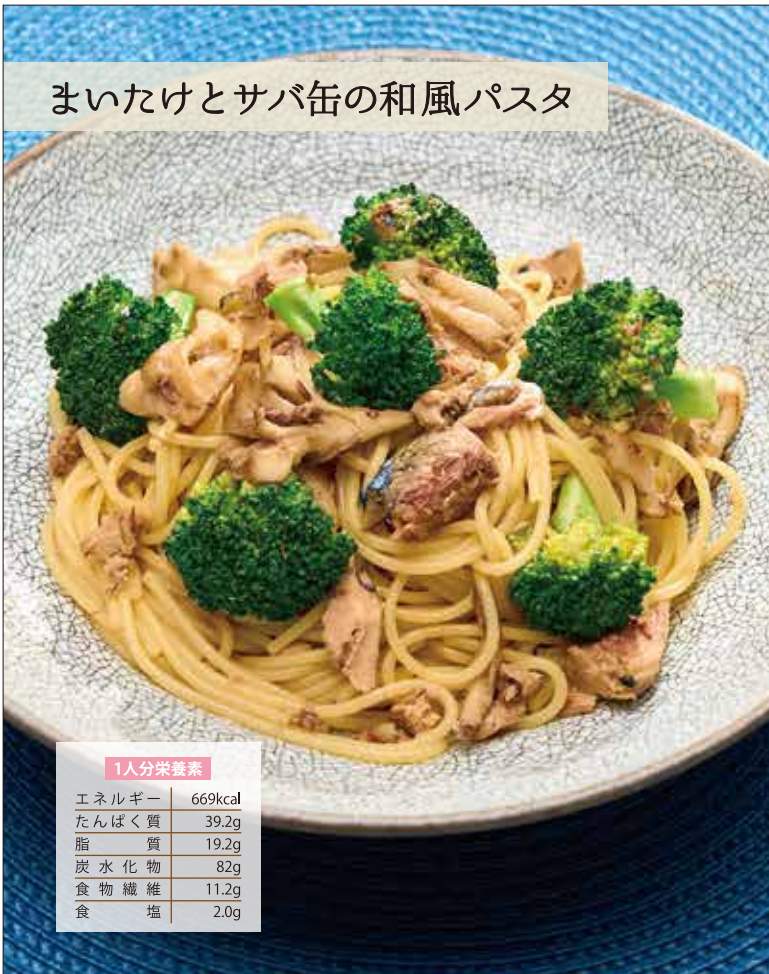


## まいたけとサバ缶の和風パスタ



1人分栄養素	
エネルギー	669kcal
たんぱく質	39.2g
脂質	19.2g
炭水化物	82g
食物繊維	11.2g
食塩	2.0g

### 材料<1人分>

パスタ……………100g	サラダ油…大さじ1/2
サバ水煮缶…1/2缶(100g)	減塩かつお顆粒だし…2.5g
ブロッコリー………30g	しょうゆ……………小さじ1
まいたけ……………1/2房(80g)	塩……………適量

### 作り方

- ① 鍋に湯をわかし、塩とパスタを入れて表示時間通りにゆでる。
- ② ブロッコリーを小房に分けて耐熱容器に入れ、大さじ1～2程度の水を回し入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分ほど加熱する。
- ③ まいたけを食べやすい大きさに割り、サラダ油を熱したフライパンでしんなりするまで炒める。
- ④ ③に②と顆粒だし、サバ缶を汁ごと加える。
- ⑤ ①の水気を切り④に入れる。
- ⑥ しょうゆを回し入れ、軽く炒めたら完成。

### 料理のポイント

このレシピで、1日のカルシウム摂取基準量の約1/3を摂取できます。また、きのこ類にはカルシウムの吸収を高めてくれるビタミンDが多く含まれているため、骨力UPにおすすめの1品です!

材料には、7大アレルギーのうち右記を含みます。ただし、調味料については、各商品をご確認ください。

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
○	×	○	×	×	×	×