



食育



アツピーレシビ

他にもレシピ多数掲載中!



上尾市ホームページ



なすとツナのトマトスパゲティ



材料 (2人分)

- スパゲティ..... 2束 (200g)
- ツナ水煮缶..... 小1缶 (70g)
- カットトマト缶..... 1缶 (400g)
- なす..... 2本 (140g)
- にんにく..... 1かけ (6g)
- オリーブ油..... 大さじ1 (12g)
- 塩..... 小さじ2/3 (4g)
- こしょう..... 少々

【調理レベル】



1人分のエネルギー	485 kcal
食塩相当量	2.2 g

作り方はウラ面を見てね ▶



食育



アツピーレシビ

他にもレシピ多数掲載中!



上尾市ホームページ



なすとツナのトマトスパゲティ



材料 (2人分)

- スパゲティ..... 2束 (200g)
- ツナ水煮缶..... 小1缶 (70g)
- カットトマト缶..... 1缶 (400g)
- なす..... 2本 (140g)
- にんにく..... 1かけ (6g)
- オリーブ油..... 大さじ1 (12g)
- 塩..... 小さじ2/3 (4g)
- こしょう..... 少々

【調理レベル】



1人分のエネルギー	485 kcal
食塩相当量	2.2 g

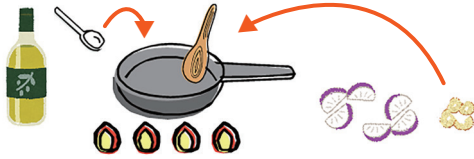
作り方はウラ面を見てね ▶

作り方

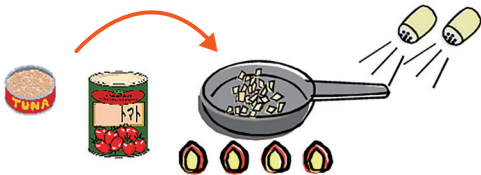
- ① なすは5mmの半月切り、にんにくは薄切りにする。



- ② フライパンにオリーブ油を入れて①を炒める。



- ③ ②にトマト缶とツナ缶を加えて、沸騰したら火を弱め、ときどき混ぜながら10分加熱する。塩とこしょうで味を整える。



- ④ スパゲティをゆでる。(塩は入れない) ③に加え、混ぜ合わせる。



にんにくをチューブ入りにすれば、包丁で切るものはなすだけです。
シンプルなソースなので子どももおいしく食べられます。



問い合わせ先 上尾市健康増進課

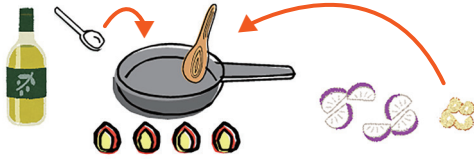
TEL 774-1411 (西保健センター)
TEL 774-1414 (東保健センター)

作り方

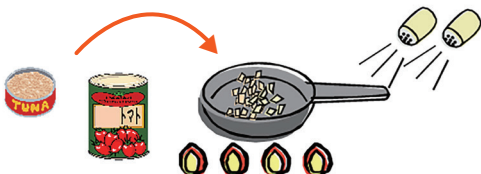
- ① なすは5mmの半月切り、にんにくは薄切りにする。



- ② フライパンにオリーブ油を入れて①を炒める。



- ③ ②にトマト缶とツナ缶を加えて、沸騰したら火を弱め、ときどき混ぜながら10分加熱する。塩とこしょうで味を整える。



- ④ スパゲティをゆでる。(塩は入れない) ③に加え、混ぜ合わせる。



にんにくをチューブ入りにすれば、包丁で切るものはなすだけです。
シンプルなソースなので子どももおいしく食べられます。



問い合わせ先 上尾市健康増進課

TEL 774-1411 (西保健センター)
TEL 774-1414 (東保健センター)