

糖質が気になる方にもおススメ

えのきたっぷりツナトマトパスタ

材料（2人分）

えのき	150 g
スパゲッティ（乾）	100 g
お湯	2L
塩①	小さじ2
トマト	4個
ツナ缶（オイル漬）	1缶
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1/2かけ
塩②	小さじ1/3
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1
鷹の爪	1本
バジルの葉	6枚

作り方

1. トマトはさいの目切り、玉ねぎとにんにくはみじん切り、鷹の爪は輪切り、えのきは石づきを切り落とし手で割いておく。
2. お湯に塩①とスパゲッティを加え、指定時間より1分短く茹でる。
3. フライパンに、にんにく・鷹の爪とオリーブ油を入れて中火で熱し香りがたったら玉ねぎ・えのきと油を切ったツナを加えて炒める。
4. 3にトマト、塩②、こしょうを加え3分煮込む。
5. 茹でたスパゲッティを4に加え、絡める。
6. 器に盛りつけ、バジルを散らす。

Point !

えのきの食物繊維、
トマトのリコピンは、
いずれも血糖に◎

