

包丁いらず♪フリーザーバックで作る!

## トマトとツナの冷製パスタ



《材料》 1人分



パスタ	80g
冷凍グリル野菜	30g
★トマト	1/2個
★ケチャップ	小さじ1
★コンソメ(顆粒)	小さじ $\frac{1}{4}$
ツナ(油漬け)	70g
粉チーズ	小さじ $\frac{1}{2}$

### 栄養ポイント



- ❁ 栄養バランス…主食・主菜・副菜をそろえることで  
必要な栄養を摂れ、夏バテ予防に役立ちます。
- ❁ カリウム…体温や血圧を調整する働きがあります。  
主に野菜や果物に含まれます。  
(特に夏野菜は水分も多く含み、体温を下げてくれます)
- ❁ 減塩…トマトに含まれるうまみ成分とコンソメにより  
塩分が控えめでもおいしく仕上がります。

1人あたり520kcal たんぱく質24.7g 食塩相当量1.4g

# 《作り方》

動画はこちらから→



## ①トッピング野菜の準備

冷凍グリル野菜を耐熱皿に入れ、  
600Wの電子レンジで2分加熱する。



## ②パスタの準備

- (1) パスタと水400mlをタッパーに入れ、  
規定時間+4分を目安にレンジ加熱する。
- (2) ざるにあげ、水で冷やす。



## ③トマトソース

- (1) フリーザーバックに、顆粒コンソメ・  
ケチャップ・冷えたトマトを入れ  
袋の上からスプーンでつぶす。



- (2) ツナも加えて混ぜる。  
(パウチタイプを使用しました)

## ④盛り付け

皿にパスタ、トマトソース、トッピング野菜の順で盛る。

## ⑤粉チーズをかけて出来上がり。

❁ ちゃちゃっとヘルシーごはんは、手に麻痺などの障害がある方、  
複雑な段取りが苦手な方など、どなたでも「ちゃちゃっと」作れるように  
調理方法を工夫しています。

また、エネルギー・塩分などに配慮した管理栄養士考案レシピです。

横浜ラポール 健康相談コーナー

