

# 夏野菜のトマトパスタ

## 材料 (2人分)

・パスタ	100g (1束)	<調味料>	
・ズッキーニ	100g (1本)	・オリーブオイル	小さじ1
・トマト	300g (中2個)	★粉チーズ	小さじ2
・玉ねぎ	100g (1/2個)	★コショウ	少々
・ナス	100g (1本)	★食塩	少々
・ニンニク	10g (2かけ)	★乾燥パセリ	少々
・ツナ缶	70g (1缶)		
・ベーコン	20g (2枚)		



## 作り方

- ①ヘタをとったトマトを湯むきし、2cm角に切る。
- ②ズッキーニは麺状に細く切り、ニンニクは粗みじん切り、玉ねぎは0.5cm角に切り、ナスは1cmの輪切り、ベーコンは1cm幅に切る。切ったナスは、水に浸けておく。
- ③沸騰したお湯に、塩(分量外)を入れ、半分に切ったパスタをゆでる。残り1分になったらズッキーニを入れ一緒にゆでる。ゆであがったら、ざるにあげる。
- ④フライパンに、オリーブオイルを入れ、ニンニクとベーコン、玉ねぎを入れ炒める。玉ねぎに火が通ったら、ナス、トマト、汁気をしっかりきったツナ缶を入れ加熱する。
- ⑤④に調味料の★を入れて、味を調える。
- ⑥⑤にゆでたパスタとズッキーニを入れ、ソースを絡め、お皿に盛りつけて完成♪

(1人分)

エネルギー 325kcal

炭水化物 44.2g

食物繊維 5.1g

食塩相当量 1.3g

## ポイント・アドバイス

パスタの量の半分をズッキーニにすることで、糖質を半分にカットしました！  
野菜をたっぷり使っているため、約300gの野菜がとれます。1皿でお腹いっぱいになります！  
シンプルな味付けなので素材そのものの味を楽しめますよ♪