

主食

主菜

副菜

# トマトパスタ

調理時間： 6 分

- ★パスタを一晩浸しておくで調理時間を短縮できる（今回は7分→5分に）
- ★電子レンジで調理することで湯を沸かさず調理可能



材料  
1食分

パスタ（乾麺）	100g
ラタトゥイユ	1食分
鶏ひき肉	50g
牛乳	100g
濃口醤油	10ml（小さじ2）
チーズ	15g

調理器具：



1 前日に、パスタを水に浸しておく。

2 耐熱容器に全ての材料を入れて電子レンジ（600W）で5分間加熱する。

作り方

※電子レンジでの加熱時間は目安です。中まで加熱されているか、確認してください。

栄養価（1食分）

エネルギー：612kcal

たんぱく質：28.1g

脂質：15.3g

炭水化物：83.6g

食塩相当量：2.4g