



# サバ缶のトマトパスタ



1人分 565kcal 塩分 1.8g

材 料	4人分	作り方
パスタ（乾麺）	(1人 80g～100g)	①玉ねぎは粗くみじん切りする。大きめの鍋に湯を沸かす。
サバの水煮缶	2缶	(パスタ茹で用) ②フライパンにサバ缶の汁を入れ、玉ねぎを加えて炒める。
ホールトマト缶	1缶 (固形量 1缶 100g)	③玉ねぎに火が通ったら、トマトを加える。サバ缶の身をほぐしながら加え、酒を入れて、弱火で5分程度煮る。
玉ねぎ	1個	④コンソメ、砂糖、塩を加えて味を調えたら、ソースの完成。
清酒	大さじ2	⑤パスタを茹で、湯をよくきいたら④に加えて、ソースとよく絡めて盛り付ける。
顆粒コンソメ	小さじ2	
砂糖	小さじ1	
塩	2つまみ	



大口町 健康生きがい課