

なべ
お鍋ひとつで
できちゃう!

シーフードトマト クリームスパゲティ



シーフードトマトクリームスパゲティ

ざいりょう 【材料 2人分】	にんぶん	かん トマト缶(カット)	…	かん 1缶(400g)
スパゲッティ	… 200g	みず 水	…	300ml
オリーブ油	… 大さじ1	かりゆう 顆粒コンソメ	…	小さじ1弱
にんにく(おろし)	… 大さじ1	ぎゅうにゅう 牛乳	…	200ml
シーフードミックス	… えび6尾	バター	…	16g
	… いか7~8個	しお 塩	…	しょうしょう 少々
	… あさり16~17個	こしょう	…	しょうしょう 少々
ぶなしめじ	… 1/2パック(67g)	こな 粉チーズ	…	小さじ2

つく かた
【作り方】

- ① しめじは軸じく とを取り、ほぐしておく。
- ② フライパンにオリーブ油あぶらをひき、おろしにんにくい よわび かねつを入れて弱火で加熱する。
- ③ にんにくの香りかおがしたら、しめじ、シーフードミックスい いたを入れて炒める。
- ④ トマト缶かん みず、水、コンソメい ちゅうび かねつを入れて中火で加熱する。
- ⑤ 沸騰ふっとうしたらスパゲティはんぶん お いを半分に折って入れる。ゆで時間じかんは、スパゲティの袋ふくろ かに書かれている時間より2分短くする(ゆで時間9分のスパゲティなら7分間ゆでる)。
※スパゲティがくっつかないように、ゆでている途中とちゅうに2~3回菜ばしかいさいで混ぜる。
- ⑥ ゆで終わったら牛乳お ぎゅうにゅう、バターいを入れて、さらに中火で加熱する。沸騰したら火を止めて塩しおこしょうで味をととのえる。
- ⑦ 器うつわ もに盛りつけて、粉チーズこなをかけて、できあがり。

<1人分の栄養価>

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
シーフードトマト クリームスパゲティ	695	33.6	20.2	91.4	1.9

日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)より