

もっと

からだにイコト!

<骨健康>



マルエツ  
健活フェスタ



管理栄養士 監修



## サバと小松菜のアラビアータ

### 【材料 (2人分)】

- 【日清製粉ウェルナ】マ・マーベネ150g  
120g
- 玉ねぎ 1/2個
- 小松菜 60g
- 【マルハニチロ】さば水煮 1缶(190g)
- 【日清オイリオ】ポスコEXVオリーブオイル  
大さじ1
- A)おろしにんにく 小さじ1
- A)輪切り唐辛子 適量
- B)【キッコーマン】デルモンテ  
完熟カットマト 1P(388g)
- B)【キッコーマン】万上 国産米こだわり  
仕込み料理の清酒 大さじ1
- B)【味の素】コンソメ顆粒 袋 小さじ1

### 【作り方】

- ① ペンネを茹でる。
- ② 玉ねぎはスライス、小松菜は3cmに切る。  
さば水煮缶は軽く汁気をきっておく。
- ③ 熱したフライパンにオリーブオイル、A)、  
玉ねぎを入れて炒める。
- ④ ③にB)、小松菜、さばを加えて4~5分  
中火で煮詰める。
- ⑤ ④にペンネを加え、ソースと絡めて完成。

### ★ポイント

さば水煮缶、小松菜は高カルシウム食材！  
お好みで粉チーズをかけても◎です！

### ★おすすめ商品



### 【栄養価計算 (1人分)】

エネルギー	504kcal
たんぱく質	30.3g
食塩相当量	2g

