

もっと

からだにイイコト!

<骨健康>



マルエツ
健活フェスタ



管理栄養士 監修

ツナとモロヘイヤのレモンクリームパスタ

【材料（2人分）】

- 【ニップン】REGALOｽﾌﾟｰﾝゲｯﾃｲ1.7mm 200g
- モロヘイヤ 60g
- しめじ 30g
- 【いなば】ライトツナ食塩無添加 1缶(60g)
- おろしにんにく 5g
- 【日清オリーブ】
ホストエキストラバージンオリーブオイル 大さじ1
- 牛乳 200ml
- 【ハウス食品】まぜのびチーズソースの素 1袋
- A)【味の素】
味の素KKコンソメ顆粒タイプ 小さじ2
- A)塩・胡椒 少々
- 【ポッカサッポロ】ポッカレモン100 小さじ3

【作り方】

- ① モロヘイヤは2cmに切り、しめじはほぐす。
- ② パスタを茹でておく。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、ツナ缶、おろしにんにく、①を加え中火で炒める。
- ④ ③に牛乳、チーズソース、A)を加え、煮立たせる。
- ⑤ 最後にレモン汁を加え、パスタにソースをまわして完成。

★ポイント

モロヘイヤは高カルシウム食材！
レモン汁のクエン酸がカルシウムを
吸収しやすくしてくれます！

おすすめ商品



【栄養価計算（1人分）】

エネルギー	616kcal
たんぱく質	26.0g
食塩相当量	2.9g

