

# あさりとキャベツのスープパスタ



## 栄養価(1人分)

エネルギー	165kcal
蛋白質	6.0g
脂質	5.2g
塩分	1.7g
野菜使用量	180g

## 材料(1人分)

- あさり-----70g
- キャベツ-----1枚
- 玉ねぎ-----1/8個
- 市販のトマトソース(295g)  
-----1/4缶
- オリーブ油-----小さじ1
- ベーコン-----1/2枚
- 和風だしの素-小さじ  
1/2
- 麺つゆ-----小さじ1
- 酒-----大さじ1/2
- 塩・こしょう-----各少々
- スパゲティ-----20g
  
- 絹さや-----適宜

## 作り方

- ①オリーブ油と1cm幅に切ったベーコンを弱火にかけ、粗みじんの玉ねぎを炒める。玉ねぎが透明になってきたらあさりとお酒を加え、殻が開くまで蒸し煮にする。
- ②トマトソース、水1カップ、和風だしの素、麺つゆ、3cm角に切ったキャベツを加える。
- ③味を調べて、固めに茹でたパスタ(2つに折ってから茹でて)を加えてさっと煮る。
- ④塩茹でし、斜めに切った絹さやを飾る。

カゴメ株式会社(ちば食育サポート企業)