

# さんまの和風パスタ



## 材料（2人分）

パスタ(乾麺)	160 g	葉ねぎ	2 g
しめじ	60 g	ごま	少々
さんまの缶詰(味付き)	80 g	こしょう	少々
バター	10 g		
麺つゆ(ストレート)	大さじ2.5		



## 栄養価（1人分）

エネルギー	327 kcal
水分	103 g
たんぱく質	14.0 g
カリウム	298 mg
リン	205 mg
食塩	2.3 g

## 作り方

- ①しめじを食べやすい大きさに分け、ねぎを小口切りにする。  
さんまの身をほぐす。
- ②お湯に塩は入れずに、パスタを茹でる。
- ③パスタが茹で上がる3分前にしめじを加えて一緒に茹でる。
- ④ボウルに麺つゆ・ほぐしたさんま・バターを加える。
- ⑤パスタが茹で上がったらざるにあげ、  
熱いうちに④のボウルに加えて和える。
- ⑥お皿に盛り付けて、ごま・ねぎ・こしょうを散らして完成。



## ★ポイント★

- あっさりとした和風パスタです。
- 缶詰を使うことで、手軽に作ることができます！
- さんまの缶詰はさんまの身だけを使い、  
タレを全て入れないことでさらに減塩になります。