

# ◎保存食使いになしレシピ

～冷凍、缶詰、乾物など日持ちのするものを使ったレシピをご紹介～

## 冷凍きのこミックスとツナの Pasta

### 【材料（2人分）】

乾燥パスタ・・・160g（表示どおり茹でる）  
ツナ缶・・・1缶  
冷凍きのこミックス・・・お好みの量  
冷凍ブロッコリー・・・60g  
おろしにんにく（チューブ）・・・お好みの量  
オリーブオイル・・・大さじ2  
めんつゆ（2倍濃縮のもの）・・・大さじ1  
バター・・・大さじ1  
塩・・・一つまみ

### 【作り方】

- ①フライパンにオリーブオイル、おろしにんにく、きのこミックス、ブロッコリーを冷凍のまま入れ、きのこがよく炒められたらツナ缶を加えます。
- ②茹でたパスタを加え、麺つゆで味付けし、バターを加え塩で味を整えます。

エネルギー：589kcal  
たんぱく質：19.4g  
塩分：1.4g



## 切り干し大根のイタリアンソテー

### 【材料（作りやすい分量）：約4人分】

切り干し大根・・・1袋（40gくらい）  
（水で戻し食べやすい長さに切る）  
大豆水煮缶・・・1缶  
トマト缶・・・1缶  
冷凍きのこミックス・・・お好みの量  
コンソメ・・・1個  
おろしにんにく（チューブ）・・・適量  
オリーブオイル・・・大さじ2  
砂糖・・・小さじ1  
塩・こしょう・・・適量

### 【作り方】

- ①フライパンにオリーブオイル、おろしにんにく、きのこミックスを冷凍のまま入れ、塩少々（分量外）振りよく炒めます。
- ③他の材料を全て加えて加熱し、塩・こしょうで味をととのえます。

エネルギー：127kcal  
たんぱく質：6.0g  
塩分：0.8g



地域の栄養と食をまるっとささえる  
eatcoco(イートココ)

