

## ツナとほうれん草のクリームスパゲティ



(一人分) エネルギー：597kcal 塩分：2.0g カルシウム：165mg

### 材料 (1人分)

スパゲティ・・・100g  
ツナ(油漬)・・・1/2缶  
玉ねぎ・・・40g  
ほうれん草・・・50g  
クリームコーン・・・50g  
牛乳・・・100cc  
顆粒コンソメ・・・小さじ1/2  
塩こしょう・・・ひとつまみ

### 作り方

- ①ほうれん草は5cmの長さに切る。  
玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋に湯をわかし、沸騰したらスパゲティを入れてゆでる。  
ゆであがる2分ほど前にほうれん草を入れ、一緒にゆでる。  
ゆであがったら湯切りし、分量外の油をまぶす。
- ③スパゲティをゆでている間にフライパンを熱し、玉ねぎと  
ツナを入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ④③に牛乳・クリームコーンを加えてひと混ぜし、②を加える。
- ⑤再び火をつけて混ぜ、顆粒コンソメ・塩こしょうで  
味を整える。



### クッキングメモ

油の量やエネルギーが気になる方はツナを  
水煮タイプに代えると約70kcal減らせます。  
さらに、スパゲティを80gに減らし、  
えのきでかさ増しすることでも約70kcal  
減らすことができます！