



野菜量
305g

ズッキーニの ベジパスタ



ダイエット中の人にも教えたい、驚きのパスタ風野菜料理



●栄養価 (1人分)
エネルギー 357kcal
たんぱく質 18.9g
脂質 26.5g
食塩相当量 1.0g

●材料 (2人分)

ズッキーニ	1本 (200g)	オリーブオイル	大さじ3
トマト缶	1缶 (400g)	さとう	小さじ1
さばの水煮缶	1缶 (150g)	こしょう	少々
にんにく	2片	塩	小さじ1/4 (塩ふり用)

●つくり方

- ① ズッキーニのヘタを切り、ピーラーやスライサーを使って細長くして、塩をふる。にんにくは細かく切る。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、香りが出たら、さばの水煮缶を汁ごと入れる。さばの身をほぐしながら炒める。
- ③ トマトを入れ、さとう、こしょうを入れて煮詰める。
- ④ ズッキーニの水気を切り、フライパンに入れる。ソースを全体にからませる。

●アドバイス

・カロリーも抑えられ、野菜をたくさん食べることができます。

便利
グッズ
紹介



スパイラルカッター

ズッキーニやにんじんなどをパスタのように細長く切ることができます。

かんたん
ステップ



STEP 2

ズッキーニを細長く切り、塩をふる。



STEP 3

トマト缶、さばの水煮缶を使ってパスタソースを作り、水気をきった①を入れて混ぜる。