目標
1日食塩6g以下

藤井病院栄養科 減塩レシピ

春の味覚 第3弾
ツナとトマトの和風パスタ

藤井病院
栄養科
管理栄養士

パスタは通常、塩を入れて茹でますが、塩なしで茹でることで減塩でき、パスタソースにだし汁を入れることでうまみがアップして美味しくなります

材料（1人分）

ツナ缶	30g
トマト缶	100g
スナップエンドウ	20g
パスタ	80g
にんにく	適量
鰹だし汁	50cc（1/4ｶｯﾌﾟ）
ケチャップ	18g（大さじ1）
塩	1g
こしょう	少々
油	4g（小さじ1）

1. パスタはたっぷりのお湯で規定の時間通りに茹でる（塩なし）
2. フライパンに油とにんにく（チューブ）を入れ火にかけ、香りが出てきたらトマト缶・ツナ缶・だし汁を入れて半分程度に煮詰める
3. 塩・こしょう・ケチャップを入れて味をととのえる
4. パスタの茹で上がり時間1分前に、スナップエンドウを鍋に入れパスタと一緒に茹でる（スナップエンドウは洗って筋を取っておく）
5. パスタが茹であがったら、ゆで汁を切りフライパンに入れ、ソースをよく絡ませる

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください

医療法人 良秀会
RYOSHUKAI

2021.5

掲示期間：2021年5月25日まで