

トマトスープパスタ 【味覚の変化】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	397kcal	たんぱく質	114.7g
食塩相当量	3.1g		

STORY

イカは非常に栄養価が高く、他の魚類に比べタウリンを約2倍含む。特に疲労回復に良いとされています。

材料 (4人分)

- イカ (1杯)
- トマト (2個)
- パスタ (150g)
- しめじ (50g)
- 玉ねぎ (1/2個)
- ホタテ (110g)
- キャベツ (140g)
- れんこん (120g)
- 貝柱 (120g)
- カリフラワー (110g)
- ニンニク (1かけ)
- オリーブオイル (大さじ2) 昆布茶 (大さじ1) 塩コショウ (少々)
- ホールトマト缶 (400g) コンソメ (大さじ1) 水 (2ℓ)

作り方

1. しめじは石突を取ってほぐし (①)、トマト・れんこん・カリフラワーは一口大にし (②③)、玉ねぎは薄くスライスして (④)、キャベツは食べやすい大きさに、にんにくはみじん切りにする。

①

②

③

④



2. イカは1~2cm幅に切る。
3. 鍋にたっぷりのお湯を沸かしパスタを茹でる。
4. 熱したフライパンでオリーブオイルを熱し、にんにくを炒めて香りを出す。
5. イカ・ホタテ・貝柱を炒める。



6. 鍋に2ℓの水を入れ沸かし、玉ねぎ・しめじ・カリウラワー・れんこん・キャベツ・トマト・ホールトマト缶・コンソメを入れ、4で炒めたものも入れる。



7. 昆布茶・塩コショウ・オリーブオイルを入れ味を調える。

Point

パスタの茹で時間はパッケージに書いてある時間を目安にしてください。水気が飛びすぎてしまった場合は水を加えてください。