

主食

トマトクリームのパスタ

[1人分] エネルギー：493kcal 塩分：0.5g



材料 [4人分]

- トマト：2個
- 玉ねぎ：1/2個
- にんにく：1/2片
- 豆乳：1/4カップ
- バジル：4枚
- オリーブ油：大さじ1/2
- 塩：小さじ1/3
- こしょう：少々
- パスタ（ペンネ）：320g

作り方

1

トマトは皮を湯むきし、1cm角に切ります。玉ねぎとにんにくはみじん切りにします。

2

温めた鍋にオリーブ油を入れ、玉ねぎとにんにくをよく炒めます。

3

"2"にトマトを加え、煮立ってきたら弱火で10分煮ます。

4

豆乳を"3"の鍋に加え、塩・こしょうで味を調えます。

5

パスタを茹で、お皿に盛り、"4"のトマトクリームをかけて、刻んだバジルを散らしてできあがり。

[ワンポイントアドバイス]

- トマト味で塩分カット!
- ペンネの他にも、いろいろなパスタでお楽しみください。