

ベーコンと夏野菜のトマトソースパスタ



ポイント♪

- ・冷凍庫で保存して、食べたいときに電子レンジで温めて、すぐ食べることができます！
- ・トマトやパプリカには、ビタミンA・C・E（エース）※が多く含まれ、体内の酸化を抑えることで、風邪をひきにくくするとともに、美肌や老化を防止する効果があります。
- ・好みの野菜でアレンジするのもOK！

※ビタミンA・C・E（エース）は、ビタミンA, C, Eの3つをまとめた呼び名。

一緒に摂ると、免疫力アップにつながります。



作り方

材料と分量(1人分)※1,000mlタッパー容器使用

ベーコン	2枚	●オリーブ油	小さじ2
さやいんげん	4本(30g)	●コンソメ	少々
黄パプリカ	1/4個(40g)	●砂糖	少々
スパゲティ	乾 80g	●塩	小さじ1/4
●水	3/4カップ	●こしょう	少々
●カットトマト缶	150g		

- ① ベーコンは、1cm幅の細切りにする。いんげんは、4等分に切る。黄パプリカは5mm幅の細切りにて、長さを3等分にする。スパゲティは半分に折る。
- ② タッパーに●を混ぜ合わせ、スパゲティを十字になるように入れ、●が絡むようになじませ、具材をのせる。
- ③ ふたを斜めにして、電子レンジ500Wで6分加熱する。
- ④ 一度取り出して、さっと混ぜ、さらに500Wで4分加熱する。

1人分の栄養価:

エネルギー 414kcal

食塩相当量 2.0g