

レンジでカンタン夏野菜パスタ

作り方

①スパゲティは半分の長さに折っておく。



いつもの食事に野菜をプラス
ベジタベプラス
マスコットキャラクター「ベジタベちゃん」

詳しくは、[ベジタベプラス](#) [検索](#)

材料 (1人分)

- ・スパゲティ (1.6mm) 80g
- ・水 140ml
- ・オリーブ油 小さじ2
- ・ズッキーニ 30g
- ・玉ねぎ 20g
- ・赤パプリカ 15g
- ・黄パプリカ 15g
- ・オクラ 1本
- ・トマト 30g
- ・にんにく 1片
- ・ベーコン 10g
- ・トマトジュース (無塩) 50ml
- ・トマトケチャップ 大さじ1
- ・塩 小さじ1
- ・こしょう 少々
- ・バジル・オレガノ (あれば) 少々

②ズッキーニは7~8mm幅の半月切り、玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切り、パプリカ(赤・黄)は縦に7~8mm幅、トマトは種を取りひと口大、ベーコンは1cm幅に切る。オクラはヘタを取る。

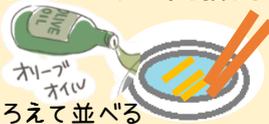


動画は
こちらから
ご覧下さい

このメニューで
両手1杯
(120g)
の野菜がとれます



③深めの皿に水とオリーブ油を入れ、方向をそろえてスパゲティを入れる。はしでスパゲティを揺らして水になじませる。



はしでスパゲティを
ゆらして水になじませる

方向をそろえて並べる

④③に②の材料をすべて広げてのせる。ラップをふんわりゆったりかけてレンジ600wで11~12分加熱する

ふんわり
ゆったりラップ



600wで11~12分

⑤Aをあわせてソースを作る。加熱後、スパゲティをほぐし、ソースである。



栄養価 (1人分)

エネルギー
475kcal

炭水化物
71.4g

脂質
13.7g

たんぱく質
13.7g

食塩相当量
1.7g