

# ペンの別ゆで不要!ワンボウルでつくるお手軽パスタ 缶詰で さばみそのトマトペンネ

調理時間  
**15分**



## 栄養価(1人分)

エネルギー	575kcal
たんぱく質	33.1g
脂質	17.0g
炭水化物	79.5g
食物繊維	9.9g
食塩相当量	2.3g
鉄	4.7mg
ビタミンC	59mg
葉酸	160μg
ビタミンB <sub>12</sub>	9.7μg

## 材料(1人分)

ペンネ(乾).....80g  
さばみそ煮缶(汁ごと).....大1/2缶(100g)  
トマト水煮.....200g  
にんにく(すりおろし).....小さじ1(4g)  
しょうゆ.....小さじ1(6g)  
水.....50ml  
冷凍ブロッコリー.....70g  
粉チーズ(お好みで).....大さじ1/2(3g)

## 作り方

- 1 ブロッコリー、粉チーズ以外の材料を耐熱ボウルに入れ、軽く混ぜ合わせたらラップをして電子レンジ(600W)で7分ほど加熱します。
  - 2 一度取り出し、凍ったままのブロッコリーを加えて混ぜ合わせます。再びラップをし、電子レンジ(600W)で3分ほど加熱します。
  - 3 さばの身をすこしほぐしてから器に盛り、あれば粉チーズをかけます。
- ※加熱時間は1人分の目安。ペンネが硬い場合は30秒ずつ加熱し、好みの硬さにご調整ください。



## レシピのここがPOINT

さばはヘム鉄、動物性たんぱく質、ビタミンB<sub>12</sub>を含み、貧血の方は積極的に摂りたい食材です。また、カルシウムやビタミンDも多いので、成長期の方におすすめ。みそ煮缶を使うことで、少ない調味料ながら満足の味に。葉酸やビタミンC、鉄を含むブロッコリーも貧血の方におすすめの食材。冷凍ブロッコリーなら旬に関係なく使えてお手軽です。



さばみそ煮缶



冷凍ブロッコリー

貧血でお悩みのあなたへ。

貧血のいろは 貧血でお悩みのあなたへ。

貧血に関する情報(原因や症状、治療など)をお届けする貧血の総合サイトです。

<https://hinketsu-zeria.jp/>

貧血のいろは



※上記レシピはアレルギー反応がおきないことを保証するものではありません。ご利用にあたっては使用している材料やご自身の体調などもご考慮の上、ご自身の判断で利用ください。

※食材と服用している薬剤との組み合わせについては、医師・薬剤師の指導にしたがってください。

※上記レシピの栄養価は、文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版 <八訂>」より算出しています。

監修/株式会社おいしい健康 管理栄養士 青木茜



ゼリア新薬工業株式会社



おいしい健康

2023年10月作成