

シーフードトマト スパゲティ



帆立(ホタテ)の話

★たんぱく質が多く、脂質が少ないという特徴があります。

独特のコクは、貝類に多いアミノ酸(=コハク酸やグルタミン酸)によるものです。

他にタウリンというアミノ酸も含まれており、血圧やコレステロールを下げるだけでなく、疲労回復や視力回復にも効果があると言われています。



材料

<2人前>

スパゲティ	140g
オリーブオイル	大さじ1杯(12g)
塩	小さじ1/3杯(2g)
トマトピューレ	20g
トマトケチャップ	10g

ツナ缶(オイル入)	40g
おろしにんにく	少々(お好みで)
むきえび	40g
ホタテ貝	2個
トマト水煮缶	60g
グリーンアスパラorブロッコリー	40g
トマトケチャップ	20g
パセリ	上から振る
粉チーズ	少々

1人分 455 kcal

<作り方>

1. むきえびとホタテはさっと茹でるか、手がかけられたらワイン少々を振りかけて蒸し焼きにする。
2. ツナ缶、おろしにんにく、トマト水煮、ケチャップを合わせて火にかけ、1と茹でたアスパラかブロッコリーを加える。
3. スパゲティを袋に書いてある通りに茹でて、オリーブオイル、塩、トマトピューレ、ケチャップで軽く加熱しながら和える。
4. 2と3を和えてお皿に盛り付け、パセリ・粉チーズを上からかけて出来上がり。