

ブロッコリーとひき肉のトマトパスタ



野菜量
130g

材料 (2人分)



・パスタ(乾麺)	160g
・ブロッコリー	160g
・合挽肉	100g
・にんにくチューブ	2cm
・カットトマト	100g
・牛乳	60ml
・コンソメキューブ	1/2個
・砂糖	小さじ2
・粉チーズ	大さじ1

栄養価 (1人分)



エネルギー:	496kcal
たんぱく質:	26.1g
脂 質:	14.0g
炭 水 化 物:	71.5g
食塩相当量:	0.8g

作り方



- ① ブロッコリーは小房に分けて洗う。茎はスライスする。
- ② フライパンに、にんにくチューブを入れて火にかける。香りが立ったら合挽肉を入れ、あまり動かさずに焼く。焼きいろがついてきたらブロッコリーを加えてさらに2分焼く。
- ③ ②のフライパンに水 600mlを入れ、沸騰したら半分に折ったパスタを入れて茹でる。(袋の表示より1分程短い時間)
- ④ 水分が減ってきたら A を加える。
- ⑤ 強火で水分を飛ばしながら混ぜる。
- ⑥ 皿に盛り、仕上げに粉チーズをかけて完成。

ポイント



調理工程全てを1つのフライパンで行うことで、食材の栄養素を無駄なく摂取できます。食材の味を生かした調理法なので、少ない調味料で満足感のある味付けになります。