



## ゲンキ レシピ

# ツナとほうれん草のパスタ

○調理時間:15分 ○エネルギー:約470kcal  
○塩分量:約3.2g(1人分)

## DHAとルテインで目を元気に

青魚に豊富なDHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳だけでなく、目の網膜や視神経の健康維持にも大切です。また、緑黄色野菜に多く含まれるルテインは網膜の変性を防ぐ効果が期待できます。ルテインは脂溶性なので油と一緒に摂取するのがおすすめです。



### 材料(2人分)

- ツナ缶(オイル漬け)…小1缶
- スパゲッティ…150g
- コショウ…少々
- ほうれん草……………1/2把
- しょうゆ……………大さじ1/2
- しめじ……………1/2袋
- 塩……………少々

### 作り方

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を入れてスパゲッティを規定の時間より1分短めに茹でる。
- ② ほうれん草はさっと茹でて水気をしぼり4cm長さに切る。しめじはほぐしておく。
- ③ フライパンにツナ缶の油を大さじ1程度入れて、油を切ったツナ、ほうれん草、しめじを入れて炒め、しょうゆと塩、コショウで調味する。
- ④ スパゲッティが茹であがったら③に加えてさつと混ぜる。水気が足りなければ茹で汁を加える。

ツナ缶の代わりに  
お好みの  
魚の缶詰でも



Web版「ゲンキレシピ」も  
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック  
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～