

メニュー名	さば味噌パスタ
調理のポイント	非常食として保存されていて賞味期限が近くなった食材を上手に使うことで、
	りおいしく食べられる料理にして食品ロスを減らすことができます。さば缶は
	味がついていますが、ひと手間加えることでおいしい料理になります。

【材料】

食材	分量（2人分）
さば味噌煮缶	1 缶（150g）
牛乳	200ml
水	200ml
ショートパスタ	100g
さやいんげん	4本（28g）
大葉	5枚（5g）

【作り方】

①	牛乳と水、パスタをフライパンに入れ加熱し、沸騰したら3分中火で煮て、蓋をして火を止
	めて10分おく。
②	さやいんげんは筋を取り1cm幅に切る。大葉は千切りにする。
③	①にさば缶を加えて崩しながら中火で混ぜ、さやいんげんを加えて水分をとばすように混ぜ
	合わせる。
④	器に盛り、大葉を散らす。

【写真】



【栄養価】

1人分			
エネルギー	:	398	kcal
たんぱく質	:	19.5	g
脂質	:	13.7	g
食塩相当量	:	0.9	g