

# 夏野菜のペンネ



## ひとくちメモ

夏野菜のスパゲティを、お弁当に入れても食べやすいように「ペンネ」を使って作りました。

トマト・ピーマン・ズッキーニ・なす等、夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体にこもった熱を出してくれる働きがあります。



## 作り方

### 材料と分量 (4人分)

ペンネ	120g
まぐろ油漬(ツ)	2缶(70g)
カットトマト(缶)	200g
たまねぎ	1個
ズッキーニ	1本
なす	1本
ピーマン	1個
にんにく	少々(2g)
オリーブ油	小さじ2
塩	小さじ1
こしょう	少々
バジル(乾燥)	少々



- 1 たまねぎをうす切り、ズッキーニを半月切り、ピーマンをせん切りにする。  
なすを半月切りにして水にさらす。  
にんにくをみじん切りにする。(チューブでもよい)



- 2 フライパンに油・にんにくを入れ火をつけ、たまねぎ・なす・ズッキーニ・ピーマン・カットトマトを入れて炒める。  
塩・こしょうで味付けし、まぐろ油漬の油を軽くきって入れる。



- 3 別鍋でペンネをかためにゆでる。



- 4 具にペンネ・バジル(なくてもよい)を入れる。

### 一人分の 栄養価

エネルギー 245kcal  
たんぱく質 10.9g



チーズパン 牛乳  
夏野菜のスパゲティ  
コーンサラダ  
ミックスフルーツ

2019年7月の給食献立より

