

# 春の とやまエコ・レシピ PART2

## 春キャベツのトマトスープパスタ

調理時間

15分



### 材料 4人分

- 春キャベツ…………… 4枚
- 新玉葱…………… 1玉
- にんにく…………… 2片
- 黒オリーブ…………… 12粒
- オリーブオイル…………… 大さじ3
- ツナ缶(水煮)…………… 1缶  
(175g)
- 水…………… 2カップ
- トマト野菜ジュース…………… 1缶  
(食塩無添加) (160g)
- 生クリーム(牛乳)…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 小さじ1
- 固形スープ…………… 1個
- 塩、こしょう…………… 適量
- スパゲティ…………… 320g
- パルメザンチーズ…………… 適宜
- パセリ…………… 適宜

### 下準備

- ・キャベツ、玉葱は2cm角四方に切り、にんにくはみじん切り、オリーブは半分にちぎっておく。

### 作り方

- 1 鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくを炒め色が付いたら、ツナ、オリーブ、キャベツ、玉葱を入れ炒める。
- 2 1にAを加えて、塩コショウで味をととのえる。
- 3 使用スパゲティの表記時間の半分の時間でゆでたスパゲティを2に入れる。
- 4 残りの時間はスープと一緒に煮詰める。
- 5 皿に盛り付けたらチーズとパセリを好みで振る。

### Eco Point



- ★ 旬の春キャベツと新玉葱を使用
- ★ キャベツは外葉や芯も無駄なく使用
- ★ 湯をわかすときは、鍋に蓋をする
- ★ スープを煮込みながらスパゲティを茹で、時間とエネルギーを節約
- ★ 茹で汁は洗いに使用
- ★ トマト、ツナの缶は分量の水ですすいで、無駄なく使用

### 今回のナビゲーター/小澤七瀬さん

「おいしさとお弁当」を配達し、社員食堂や幼稚園給食も手がける「株式会社フードシステム(フレッシュランチ39富山店)」の栄養士。バランスの良い献立作りで健康をサポートしています。

