

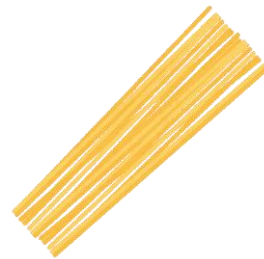
和風スパゲティ



ツナ缶は水煮よりオイルタイプを使うと
うま味が強くなります♪



材料	4人分
スパゲティ	60g
ツナ	30g (1/2缶)
バター	少々
玉ねぎ	50g (1/4個)
しめじ	20g (1/4袋)
しょうゆ	12g (大さじ2)
刻みのり	少々



<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切り、しめじは食べやすい長さに切る。
- ② フライパンにバターを入れ、①とツナを加えて火が通るまで炒める。
- ③ しょうゆを入れ、調味する。
- ④ スパゲティを茹でて水気をきり、③に加えてさっと炒める。
- ⑤ スパゲティを皿に盛り付け、刻みのりを散らす。

ツナ缶の油に含まれている栄養素の中にリノール酸と呼ばれる脂肪酸があります。リノール酸は人の体内では作ることはできない必須脂肪酸のひとつで、血中のコレステロール濃度を下げしてくれる働きがあるとされています。