



○ 使用製品 かつおだしパック 鰹の素

○ 栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
67 kcal	2.7 g	3.4 g	6.8 g	0.8 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=218.4g)

● 玉ねぎ	15g	● 濃いだし汁	
● トマト缶詰 (カット)	15g	● (かつおだしパック 鰹の素)	150g
● セロリー	10g	● 粉チーズ	1g
● 人参	7.5g	● パセリ	0.2g
● ズッキーニ	5g	【材料A】	
● ベーコン	5g	● 薄口醤油	2.5g
● マカロニ(乾)	5g	● 塩	0.1g
● にんにく	1g	● こしょう	0.05g
● ローリエ	少々		
● オリーブオイル	1g		

○ 作り方

- ① 野菜・ベーコンは1cm位の角切りにし、マカロニは茹でる。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくを入れ焦がさない様に炒める。野菜・ベーコンを加えて炒める。更にトマト缶詰を加え、トマトの酸味を飛ばすため、煮詰める。
- ③ 濃いだし汁(かつおだしパック 鰹の素)・ローリエを加えて煮る。
- ④ ひと煮立ちしたら、茹でたマカロニを加え、材料Aで味付けをする。
- ⑤ 器に注ぎ、粉チーズ・パセリを散らす。

※濃いだしは、通常の半分の水でだしパックで煮出した、だし汁です。

