

# トマトパスタ

## ☆材料

(1人分 炊き出し袋：有)

トマト缶	90g
玉ねぎ	30g
ツナ缶	40g
マカロニ（乾）	50g

レシピのアレルゲン  
(特定原材料および準ずるもの)  
「小麦」

## ☆作り方

- ① 玉ねぎを薄切りにする。
- ② 炊き出し袋に①で切った玉ねぎ、ツナ缶、トマト缶、マカロニ（乾）を炊き出し袋に入れる。
- ③ 炊き出し袋の空気を抜き固くしめて、沸騰した鍋に入れて15分湯煎する。

## ☆栄養価

エネルギー	314 kcal
たんぱく質	15.1 g
脂質	10.6 g
炭水化物	43.1 g
食物繊維	4.3 g
食塩相当量	0.4 g



## ☆ポイント

- ・ 子どもから大人まで誰でも食べやすい。
- ・ 炊き出し袋を使用することで災害時でも簡単な食材で簡単に調理ができる。
- ・ パスタを使用することで災害時でも満足感を得られやすい。