

# たらとトマトのスープパスタ



## 食物繊維量18g以上のメニュー

カロリー	611	kcal
たんぱく質	44.0	g
脂質	18.5	g
炭水化物	72.5	g
食塩相当量	4.5	g

食物繊維	19.5	g
糖質	53.0	g

## 【材料】

材料	分量	正味重量(g)
たら	1切れ	100
たまねぎ		50
長ねぎ		30
セロリ		20
にんにく		6
カットトマト缶		200
溶けるチーズ		30
パセリ (みじん)	小さじ1	1
オリーブオイル	小さじ2	8
塩	小さじ2/3	3.5
白ワイン	大さじ1	15
こしょう	少々	0.1
水	1/2カップ	100

## 【作り方】

- ① 麺はゆでておく
- ② たまねぎ、セロリはうす切り、長ねぎは千切り、にんにくはみじん切りにしておく
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒め、香りが出てきたらたまねぎ、長ねぎ、セロリを炒める
- ④ 火が通ったら、たらと白ワイン、トマト缶、塩、水を加えて5分ほど煮込む
- ⑤ ④に麺とこしょうを加えて味をととのえる
- ⑥ 器に⑤を盛り、チーズとパセリをかける