



栄養価 (1人分)	
エネルギー	432kcal
たんぱく質	20.0g
脂質	4.0g
炭水化物	83.8g
糖質	76.3g
食物繊維	7.5g
食塩相当量	3.7g

おなかもこころも大まんぞく! トマトクリームパスタ

(エムサービス株式会社オリジナルレシピ)

「クリーム系はハードルが高い。でも食べたい!」というIBD患者様の一言を参考に、「まんぞく君」のホワイトシチューをみんなの大好きなトマト味にアレンジしたパスタソースを作りました。

材料 (2人分)

A.トマトクリーム

まんぞく君ホワイトシチュー	360g (2袋)
トマトジュース	160g
トマトケチャップ	15g (大さじ1)
塩	2g (適宜)
パプリカパウダー	0.02g (適宜)
赤パプリカ	20g
玉ねぎ	30g

B.パスタ

乾燥パスタ (タリアテッレ)	160g
塩	1.0g (適宜)

C.飾り

赤パプリカ	20g
黄パプリカ	20g
ピーマン	20g

手順

- 1 **〈A.トマトクリームソース〉〈C.飾り〉** Aの赤パプリカと玉ねぎをみじん切りにし、ふんわりラップをかけて電子レンジで加熱 (500Wで40~50秒程度)。*この際に、**〈C.飾り〉**の赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンをみじん切りにし、別の器にとっておく
- 2 まんぞく君ホワイトシチュー、トマトジュース、トマトケチャップ、**1**をミキサーに入れ、お好みのなめらかさにする。*具材がゴロゴロのままでもOK。
- 3 **2**を温め、塩を加えて味を調える。*温め方法は鍋でも電子レンジでもOK
- 4 **〈B.パスタ〉** 鍋に塩を入れ、パスタをお好みの固さに茹でる。*パスタの種類はお好みで変えてください。フィットチーネやタリアテッレがおすすめです。
- 5 **3**と**4**をお皿に盛り付け、**1**でとっておいた飾りを上から散らし、完成。

エムサービス株式会社からのコメント

「クリーム系はハードルが高い。でも食べたい!」というIBD患者様の一言を参考に、「まんぞく君」のホワイトシチューを使ったパスタソースを作りました。脂質は低いのにうま味がたっぷりのホワイトシチューを、今回はみんなの大好きなトマト味にアレンジ。ミキサーでなめらかにするとクリーム感を、混ぜるだけならゴロゴロ感を味わえます。ソースを冷製にし、パスタをカップリーニに変えることで暑い夏もおいしくいただけます。

太田裕子先生のワンポイントアドバイス

まんぞく君シリーズは炎症性腸疾患の患者さんが安心して食べられる料理をいくつもだしています。簡単なアレンジでいつもと違う味が楽しめるのはうれしいですね。