

【大豆のミートソース風ペンネ】

☆大豆には、骨粗鬆症や動脈硬化の予防効果があるとされる大豆イソフラボンが豊富に含まれています。

材料（4人分）

大豆の水煮	120 g	
しめじ	1/2 パック	
にんにく	1 片	
玉葱	1/2 個	
人参	1/4 本	
ペンネ	200 g	
カットトマト缶	1 缶	
A {	コンソメキューブ	1 個
	ケチャップ	大さじ 2
	ウスターソース	大さじ 1
	醤油	大さじ 1
	砂糖	大さじ 1
塩	少々	
油	小さじ 1	
パセリ	適量	



作り方

- ① しめじは小房に分ける。ニンニク、玉葱、人参はみじん切りにする。
- ② 大豆の水煮は挽肉ほどの細かさになるまでフードプロセッサーかける。
- ③ 鍋に湯を沸かし、塩（分量外）を入れ、ペンネを袋の表示時間通りに茹でる。
- ④ フライパンに油を入れて中火で熱し、①のニンニクと玉葱を炒める。色が変わったら、人参と②の大豆を加えてさらに炒める。
- ⑤ ④にしめじ、トマト缶を加えて煮込む。水気がなくなってきたら、Aの調味料を加えてかき混ぜ、塩で味を整える。
- ⑥ ③のペンネを加えてソースと絡める。器に盛付け、刻んだパセリを散らす。

エネルギー 295 kcal、タンパク質 12.5 g、塩分 1.9 g（1人分）