

# 魚の骨からカルシウム さば缶トマトパスタ



## 材料

- パスタ（乾） 1人前 約100g
- さば缶（水煮） お好みの量
- トマトパスタソース 1人前

## 作り方

1. パスタをゆでる
2. トマトパスタソースとさば缶、ゆでたパスタをボウルに入れ、混ぜて、できあがり！



カルシウムは魚の骨にたくさん含まれています。鯖とトマトの相性はばっちり！