



投稿日：2026/02/24

ソースまでおいしい♪  
ツナときのこのミルクパスタ

主食

イオンの登録販売者×管理栄養士おすすめ！  
レシピの健康ポイント

## ①カルシウムは歯や骨を作るもと！

牛乳とミルク生活プラスにはカルシウムが豊富に含まれます。カルシウムは骨や歯を形成するもとになり、不足すると、骨の発達障害や骨粗鬆症を引き起こすリスクがあります。

## ②ツナはビタミンDが豊富！

ツナにはビタミンDが豊富に含まれます。カルシウムと一緒にビタミンDを摂るとカルシウムの吸収が良くなります。ビタミンDは皮膚が紫外線を浴びると生成されますが、日光に当たる機会が少ない場合は積極的に摂るようにしましょう。

健康レシピが見られる！  
お得に健康管理！

P ポイントも貯まる！

今すぐ無料でダウンロード！詳細はこちらから▶

※マイ薬局を、イオンリテール(株)が運営する「イオン薬局」の店舗に設定する必要があります。

※ポイントは、健康に関するチャレンジ項目を達成するとスタンプが貯まります。詳細はアプリ内をご確認いただくか、薬局スタッフまでお声がけください。仕様は変更になる場合がございます。

電子  
お薬手帳

ポケットファーマシー

App Store

Google play



## 普段の食事に栄養を補いたい方に

大人のための粉ミルク  
森永乳業  
ミルク生活プラス

Check

こんなお困りごとありませんか？

- カルシウム不足が気になる
- 栄養バランスが気になる
- 食事の量が減ってきた
- 健康な毎日を送りたい

こんな方へ  
おすすめ大人の健康をサポートする  
成分をギュッと1つに！

たんぱく質

カルシウム

1食分の※  
鉄分+  
ビタミンC,D

ビフィズス菌

シールド  
乳酸菌®ラクト  
フェリン

※栄養素等表示基準値の1/3以上

水にもサッと溶けて  
ほのかな甘みが  
楽しめますコーヒーや青汁などに  
混ぜても美味しく  
召し上がれます牛乳では摂りにくい成分もバランスよく含まれています！  
保存性が高く、賞味期限も長いので便利にお使いいただけます。

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい

- 骨
- 血管年齢
- 体脂肪
- 血圧
- 便秘
- 疲労
- 女性のお悩み
- 肌

## 材料(1食分)

パスタ(乾麺)	100g	水	100ml
ツナ(水煮)	1/2缶	ミルク生活プラス	大さじ2
玉ねぎ	1/4個	牛乳	100ml
しめじ	1/4パック	コンソメ顆粒	小さじ1/2
オリーブオイル	小さじ1	塩胡椒	適量
		パセリ	少々

※ミルク生活プラスの代わりに牛乳150mlに変更・粉チーズ大さじ1追加で置き換えも可能です。

## 栄養成分(1食分)

エネルギー	562kcal	炭水化物	93.2g	塩分	1.2g
たんぱく質	26.3g	糖質	85.5g	カルシウム	280mg
脂質	12.3g	食物繊維	7.7g	ビタミンD	3.3μg

## 作り方

- 1  
パスタは表記通りにゆでる。  
フライパンにオリーブオイルを熱し、薄切りにした玉ねぎ・しめじを炒める。
- 2  
ツナを加えさっと炒めたら、水・コンソメを入れて軽く煮る。
- 3  
火を弱め、ミルク生活プラス・牛乳を加える。  
とろみが出たらパスタを加えて絡める。  
塩胡椒で味を調えたらパセリをふりかけて完成！



※アレルギーや持病がある方は、かかりつけ医の指導を優先してください。※栄養価計算は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)増補2023年より算出しております。収載のない食品は概算値で計算しております。※調理の際は、怪我や火傷等に十分に注意してください。※健康ポイントの文章は、厚生労働省健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～を参考にしております。