

フライパン一つで!!



<材料・1人分>

スパゲッティ(乾)	100g
キャベツ(カット野菜)	1枚(50g)
冷凍ブロッコリー	6房(80g)
ツナ缶(汁ごと)	1/2缶
サラダ油	小さじ1
水	300ml
牛乳	100ml
カップスープの素(ポタージュ)	1袋
しょうゆ	小さじ1/2
黒こしょう	お好みで



早ゆでタイプの麺は、水は8割に!
2人前の時も水は8割に!

クリームツナパスタ

調理時間 エネルギー たんぱく質 野菜 食塩
15分 657kcal 25.4g 130g 2.0g

1

フライパンに油をひき、ちぎったキャベツを炒め、水を加える。沸騰したら麺を半分に折り、重ならないように入れる。



中火

2

表示のゆで時間どおり蓋をせずに加熱する。ゆで上がり2分前にブロッコリーを加える。



中火

3

ツナ缶、牛乳、カップスープの素、しょうゆを加え、とろみがつくまで混ぜながら加熱する。皿に盛り付け、黒こしょうをふる。



中火 1~2分