

時短・簡単和風ヘルシーツナパスタ

【材料 1人分】

パスタ	1人前
ツナ缶	1缶(70g)
好みの野菜	100g
※今回はキャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマンを使用。	
塩・こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1
焼きのり	少々

※具材は、冷蔵庫にある野菜・きのこ etc、また、ツナ缶の代わりに、肉・ウィンナー・魚・かまぼこなど、何でもOKです

【作り方】

- ① パスタを袋の表示通りに茹でる。
- ② パスタを茹でている間に野菜を食べやすい大きさにカットし、そのままパスタ皿にのせ、電子レンジ 600W で1~1分半加熱する。(炒めないでビタミンの流出無し)
- ③ ツナ缶のオイルを使用し、②と茹であがったパスタをフライパンで炒め、塩こしょうで味付けする。ツナ缶を加えて混ぜ、最後にしょうゆをまわしかけてひと混ぜし、完成。
- ④ ②で使用した皿に③を盛り付け、焼きのりをあぶって細かく切り(ちぎってもよい)、パラパラと散らす!

【オススメコメント】

時短(およそ15分)と簡単(調理工程と味付けが超~簡単)で、ヘルシー(今回はツナ缶のオイルのみ使用)です!



💰1人分のおおよその値段 今回100円以下
★すべての世代におすすめ