

●かん物で和風パスタ

ざいりょう

☆材料(1人分)☆

- ・スパゲッティ: 1束(100g)
- ・切りぼし大根: 7g
- ・めんつゆ(3倍のうしゆく): 大さじ2
- ・ツナかん: 1/2缶(35g)
- しお
- ・塩こんぶ: 5g



☆作り方☆

1. スパゲッティを半分に折り、ポリぶくろに入れる。
2. 切りぼし大根を加える。
3. スパゲッティと切りぼし大根が全てひたるまで水を入れ、30分おく。
4. 空気が入らないようにぶくろをねじり、上の方で口を結ぶ。
5. あらかじめ、なべに湯をわかして平皿をしずめる。
6. ③をぶくろの中で5分加熱する。(スパゲッティのゆで時間が目安)
7. ⑥を器にうつし、ツナかんは油ごと、塩こんぶ、めんつゆを入れて混ぜ合わせる。

かん物で和風パスタ 3つの食品のグループ

赤	体をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える
	肉、魚、たまご、大豆 にゅうせい品、海そう	ごはん、パン、めん、 いも、油、さとう	野菜、きのこ、果物
 <p data-bbox="286 933 510 981">ツナかん</p> <p data-bbox="414 1356 683 1412">しおこんぶ</p>	 <p data-bbox="918 1189 1243 1236">スパゲッティ</p>	 <p data-bbox="1590 1189 1937 1236">切りぼし大根</p>	