



かんたん おいしい

アッピーレシピ

① ブロッコリーと ツナの Pasta



材料(2人分)

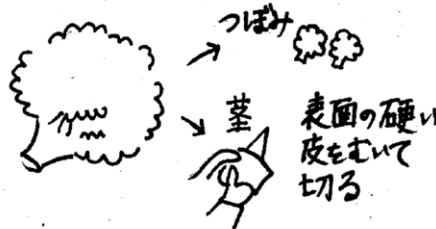
- スパゲッティ・・・・・・・・160g
- ブロッコリー・・・・・・・・1株
- ツナ缶(オイル漬)・・・1缶
- オリーブオイル・・・・大さじ1
- 塩・・・・・・・・・・・・3g
- ゆで塩・・・・・・・・・・・・小さじ1と1/2
- こしょう・・・・・・・・・・少々

【調理レベル】☆☆☆

1人分のエネルギー 474キロカロリー
食塩相当量 5.4g

【作り方】

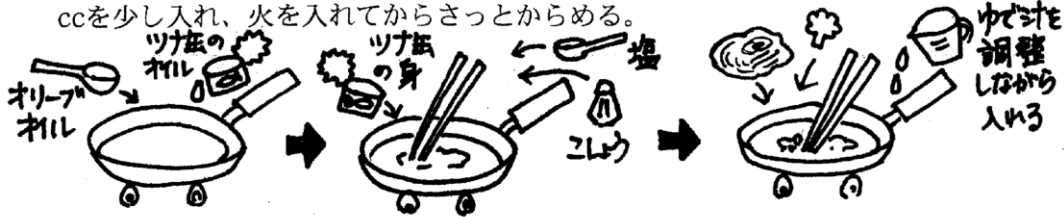
- ① 大きめの鍋にお湯を沸かしておく。ブロッコリーは小房に分ける。(1房を1/4程度まで小さくする。)



- ② 沸騰した鍋に塩を入れ、スパゲッティをゆでる。ゆで時間あと1分になったところで、ブロッコリーを入れゆでる。ゆであがったら、ざるに空ける。(※ゆで汁を100ccとっておく)



- ③ フライパンにオリーブオイルとツナのオイルを入れ熱し、ツナをサッと炒め、塩、こしょうで調味しておく。茹で上がったスパゲッティとブロッコリーとゆで汁100ccを少し入れ、火を入れてからさっとからめる。



パスタとブロッコリーを一緒にゆでるので簡単!

野菜は、キャベツ・白菜・小松菜・パプリカなどあくの少ない野菜を使いましょう!

