

レシピ

時短健康レシピ

ツナと塩昆布とキャベツの簡単ヘルシーパスタ

半分野菜の簡単ヘルシーパスタです。



材料 2人分

パスタ	1.5mm	80g
キャベツ		80g
貝割れ		20g
塩昆布		8g
ツナ		30g
パプリカ赤・黄色		1/8 個
にんにくスライス		1 個
オリーブオイル		大s1/2

作り方

- 〈1〉キャベツは千切りにします。パプリカは1cm幅に、貝割れは半分に切ります。
- 〈2〉鍋に熱湯を沸かし、塩を入れてパスタを茹でます。
- 〈3〉引き上げる1分前にキャベツ、パプリカを加えます。
- 〈4〉フライパンにオリーブオイルを入れてにんにく、ツナを炒めます。
- 〈5〉パスタが茹であがれば水分を切って〈4〉と和えます。
- 〈6〉塩昆布を入れて味を整え器に盛り貝割れをのせます。