

超ラクチン!

栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

お茶の子さいさい



おしながき

コーンスープの素で! 簡単ツナクリームパスタ

材料

1人分

・パスタ	100g	・牛乳	大さじ3
・ツナ(油漬け)	30g	・有塩バター	5g
・冷凍ブロッコリー	30g	・コーンスープの素	1袋
・冷凍ほうれんそう	40g	・塩	ひとつまみ
・カットしめじ	20g	・こしょう	適量
・水	220cc		



作り方 (🕒15分)

レシピ一覧はこちらから→

- ① 大きめの耐熱容器にパスタを半分に折って入れる。
- ② ツナ・野菜・しめじを入れる。
- ③ 水を加え、ラップはかけずに電子レンジで加熱する。
(500wのとき:パスタの表記時間+5分~6分)
- ④ 牛乳とバターを加え、さらに1~2分加熱する。
- ⑤ コーンスープの素を加え、塩・こしょうで味をととのえたら完成!

＼ 材料はこちら ／



耐熱容器にパスタを
半分に折って入れる。



ツナ缶・野菜・しめじ
を入れる。



水を加え、ラップはかけずに
電子レンジで温める。
(パスタの表記時間+5～6分)



牛乳とバターを加えて、
さらに1～2分温める。



コーンスープの素を加え、
塩・こしょうで味をととのえたら完成！

アレンジでベーコンや人参を
加えてもおいしいです♪

必要な調理器具



栄養成分（1人分）

エネルギー	592kcal
たんぱく質	24.3g
脂質	17.1g

炭水化物	76.7g
食塩相当量	2.0g