

美味しい お役立ちレシピ

こだわり食材でつくる！ キャベツとツナのかんたん全粒粉パスタ

【材料(2人前)】

- 全粒粉スパゲッティ 200g
- ツナ缶(油も使います) 1個
- キャベツ 3枚
- にんにく 1かけ
- オリーブオイル 大さじ3
- 塩・こしょう 適量
- 海苔 適量




材料の食材は、
すべてサニーマートにて
取扱中です！

【作り方】

- ① キャベツはひと口大にちぎる。
にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、
キャベツをさっと茹でる。
- ③ お湯に対して1%の塩を入れて、
全粒粉スパゲッティを
7分茹でる。
- ④ フライパンに、にんにくとオ
リーブオイルを入れて中火で
熱し、キャベツ、ツナ缶、ス
パゲッティを加えて混ぜる。
- ⑤ 最後に塩コショウで味を調え
て、お皿に盛りつけ、刻んだ
海苔をのせて出来上がり！



<ポイント>

 全粒粉スパゲッティの茹で時間
は7分ですが、8～9分茹でると
ボソボソした食感が減って食べやす
くなります。全粒粉でない通常のスパゲ
ッティでも美味しくつくれます。