



## ツナとコーンとキャベツの スパゲティー

子どもから  
大人まで  
みんな大好き  
あっさりパスタ。



### 材料(1人分)

スパゲティー…70g  
スイートコーン  
(ゆでてほぐす)…50g  
ツナ(缶詰)…1/2缶  
キャベツ(食べやすい  
大きさに切る)…100g  
粉チーズ…大さじ2

Ⓐ: オリーブ油…小さじ…1 1/2、  
にんにくのみじん切り…小さじ1  
Ⓑ: ブラックペッパー…少々、しょう油…小さじ1  
Ⓒ: マヨネーズ…30g、牛乳…10g、和風ドレッシング…大さじ2、  
しょう油…小さじ1、玉ねぎのみじん切り…小さじ1

### 【飾り用(お好みで)】

粉チーズ…適量、ブラックペッパー…適量、パセリ…適量



### つくricat

- 1 フライパンにⒶを熱して香りができたらキャベツを炒める。火が通ったらⒷで調味しコーンを加えた後、火を止めてツナを混ぜる。
- 2 パスタは塩を入れた熱湯でゆでておく。
- 3 ボールにⒸを全部混ぜ合わせる。
- 4 ゆでたパスタを③に加えよく混ぜる。粉チーズも加え混ぜ、①も加えてよく混ぜ合わせる。
- 5 器に盛り、お好みで粉チーズ、ブラックペッパー、パセリをふりかける。