

ひじきとツナの Pasta

ショートパスタで食べやすく！！
野菜と調味料をまぜて炒めるだけ。
とってもおいしいパスタのできあがり☆



材 料

分量
(4人分)

ツイストマカロニ	80g	
ツナ(缶詰)	40g	
干しひじき	2g	
たまねぎ	40g	
にんじん	20g	
さやいんげん (冷凍)	12g	
油	小さじ1	
【調味料】	砂糖	小さじ1
	濃口しょうゆ	大さじ1
	酒	小さじ1

作り方

- ①ひじきは戻しておく。ツナ缶は油をきっておく。
- ②たまねぎ、にんじんは千切り、さやいんげんは小口切りにする。
- ③マカロニを茹でる。
- ④フライパンに油をひき、にんじん、たまねぎ、ひじきを炒める。
しんなりしてきたら、ツナとさやいんげんを入れて炒める。
- ⑤調味料で味付けをし、最後に茹でたマカロニをいれて、できあがり。