



ASAGOもぐもぐキッチン レシピ



フライパンひとつでお手軽に♪

フライパンひとつで和風パスタ

材料	分量（大人2人+子ども2人分）	作り方
チンゲン菜	1株（約100g）	① チンゲン菜は根元をしっかりと洗い、1cm幅に切る。 しめじは根元を切り落とし、ほぐす。 ② フライパンを熱し、ツナを入れる。チンゲン菜の茎、しめじ、チンゲン菜の葉の順に加え、軽く炒める。 ③ ②に熱湯を加え、スパゲッティを半分に折って入れる。表示してある時間通りに火にかけ、たまにかき混ぜる。 ④ 水分を飛ばし、めんつゆとバターを加えて絡める。 ⑤ 器に盛り、刻みのりをふる。
しめじ	1袋（約130g）	
ツナ缶（水煮）	1缶（70g）	
スパゲッティ	240g	
熱湯	600ml	
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ3	
バター	小さじ1（4g）	
刻みのり	適量	



POINT

☆旬のきのこをたくさん入れたり、アレンジしても♪

☆冷凍カットほうれん草やカットしめじを使うとさらにお手軽。

スパゲッティを別ゆでせずで作るので、とってもお手軽♪
時間がない時にピッタリ！

