

チャレンジクッキング

「かんたん ツナパスタの作り方」

ざいりょう
材料 (スパゲッテ 100g、ツナ^{かん}缶 1つ、水 250cc、塩^{しお} 1つまみ、醤油^{しょうゆ} 大さじ^{ぶん} 2分の1、マヨネーズ^{おお} 大さじ 1)

作り方

- ①パスタを^{はんぶん} 半分に折^おって^{ようき} 容器(タッパ)に^い 入れる。
- ②さらに、^{みず} 水 250cc、ツナ、^{しお} 塩 を入れる。
- ③^{でんし} 電子レンジで^{かねつ} 加熱する。(500W で^{ぶん} 10分くらい)
- ④^{あつ} 熱いから^き 気をつけて、^{でんし} そっと電子レンジから^だ 出して、よく^ま 混ぜる。
- ⑤パスタを^{ほんた} 1本食^べ べてみて、^{かた} まだ固^い いうようだったらあと^{ぶんかねつ} 1分加熱する。
- ⑥^{しょうゆ} お醤油 と^ま マヨネーズを^あ 混ぜ^あ 合わせて、^{できあ} 出来上^が が

り！！