

## 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<sup>かん</sup>缶 1つ、水 250cc、塩<sup>しお</sup> 1つまみ、醤油<sup>しょうゆ</sup> 大さじ<sup>ぶん</sup> 2分の1、マヨネーズ<sup>おお</sup> 大さじ 1)

### 作り方

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

り！！