



和風ツナスパゲティ

《材料》

	おとな 2人分
スパゲティ	60g
食塩	少々
無塩バター	4g
おろしにんにく	少々
たまねぎ	40g
こまつな	40g
ツナ水煮缶	30g
しょうゆ	小さじ1
食塩	少々



☆こども1人分はおとな1人分の半分量が目安です。

お子様の年齢や食べ具合によって量を調整してください。

《作り方》

1. スパゲティは、製品の表示通りの塩を入れたお湯で規定時間茹でる。
2. たまねぎ、こまつなは、食べやすい大きさに切る。
3. フライパンにバターを入れ加熱し、おろしにんにくを炒める。香りが立ったら、ツナ、2を炒める。
4. しょうゆ、塩を加え調味し、茹で上がったスパゲティを入れ、混ぜる。

