



乾物やストックに光を 第2弾 おすすめサブメニュー

みそパスタ(ふた手間はぶいて) ♥ うめ子レスポ



ツナ缶

原料はまぐろ・かつおです。調理の種類、形もさまざま。スーパーでも何種類も見かけます。豆やコーンとミックスされて即サツになりそうな物も出てます。便利



1. 材料(つくりやすい分量)

- パスタ 150g
- キャベツ 3枚
- ツナ缶 1缶(汁ごと)
- ケチャップ 大さじ2
- みそ 小さじ1
- 塩・黒こしょう 少々

2. 下準備

今回はゆで時間の短い4mmを使用

ざく切り

オイル不使用 80g入り

ボールに合わせておく

かわらかい春キャベツはこの半分の時間でOKです

3. つくり方

① パスタは外袋の表示どおりにゆでますが、ゆで上がる1分前にキャベツも一緒にゆでます。(はい! みと手固め)

② ①をザルに上げて水切りをし ④の入っているボールに入れて和える。(はい! 炒めないのぞふた手固め)

♪ オイリーになりがちなパスタもこのレシピならあっさり食べられます。油をはぶいてる分出来たてを召し上がれ。キャベツの量をも少し増すと満腹感が得られます。ドカ食いが防げてウエイトコントロールが必要な人にピッタリです。みそが隠し味になっているので味がしまります。



とっても私事ですが...

大人の階段をゆう上ったら ケチャップオイル+油は少し足りなくて...