



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



さっぱりとした
味付けが
オクラのネバネバ
を引き立てます



ネバネバ食材のオクラを満喫! オクラとツナのさっぱりパスタ



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
395kcal	3.0g	約20分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

オクラ・・・・・・・・・・・・・・・・・・8本
スパゲティ・・・・・・・・・・・・・・・・160g
ツナ缶(油漬)・・・・・・・・・・・・70g
A 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・400ml
B ぼん酢しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ2
おろししょうが・・・・・・・・・・小さじ1/2
かつお節・・・・・・・・・・・・・・2g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

■作り方

- ① オクラはヘタの先端とガクを取り、塩をふって板ずりをする
- ② ①を流水で洗い、キッチンペーパーで水気を取り、1cm幅の輪切りにする
- ③ フライパンにAを入れて火にかける
- ④ 沸騰したらスパゲティを入れて蓋をして中火にし、途中でよくかき混ぜながら、表示時間より2分短く茹でる
- ⑤ ④の蓋を開け②、ツナ缶を加え、少し混ぜたら蓋をして2分煮たら蓋を開け、Bを加え煮からめる
- ⑥ ⑤を器に盛り付け、かつお節をのせる



スマイル
memo

茹でている途中でパスタを混ぜることで麺同士の癒着を防ぐことができます

cooking memo