



フライパンで！

作り方

材料（1人分）

スパゲッティ	90～100g
ツナ缶	1缶（70g）
玉ねぎ	1/2玉
キャベツ	1～2枚
しめじ	適量
しょうゆ	大さじ1

- ①玉ねぎは薄く、キャベツは食べやすい大きさに切ります。
しめじはほぐしておきます。
- ②玉ねぎとツナをフライパンに入れ、ツナはツナ缶の油ごと入れます。
- ③②のフライパンにツナが入っていた空き缶を使って、水を6杯入れます。
- ④水が沸騰したらスパゲッティを半分に折って入れ、時々混ぜながら茹でます。
- ⑤スパゲッティが茹で上がってきたら、しめじとキャベツ、しょうゆを加えます。
- ⑥しめじとキャベツに火が通り、スパゲッティも食べごろに

