

ブロッコリーとツナの Pasta



—材料(1人前)—

パスタ	150g
ブロッコリーの茎	1/2個
ツナ缶	1/2缶
にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ1
めんつゆ	大さじ1

—作り方—

1. 沸騰した水にパスタを入れ規定時間茹でます。
2. 茹でている間にオリーブオイルとにんにくを火にかけます。
3. にんにくに色がつき始めたらゆでたブロッコリーの茎を入れ炒めます。
4. 茹で上がったパスタ、めんつゆ、ツナ缶を3に入れ混ぜ合わせ味を整えます。

投稿いただいた方より

捨ててしまいがちなブロッコリーの茎も美味しく食べることができます。