

主食

ナリスケとカツオの仲良しパスタ

「サザエさん通り」 誕生記念レシピ

〈中村 悠子様〉

作者のアピールポイント

のりの風味がよく効いたパスタです。冷めてもおいしいので、お弁当にも最適です。
材料も保存が効くので、いつでも簡単に作れます。



材料

幼児2人分
(6)

- スパゲティ(乾) ……………120
- ツナ缶詰 …………… 40
- しょうゆ…………… 小さじ1
- ホールコーン缶詰………… 40
- マヨネーズ…………… 大さじ2
- こしょう…………… 少々
- 焼き海苔…………… 2
- スイートバジル…………… 少々

作り方

- ①ツナ、ホールコーンはそれぞれ水切りする。
- ②ツナにしょうゆを加えてよく混ぜる。
- ③大きなボールに①、②、マヨネーズ、こしょうを入れ、よく混ぜあわせておく。
- ④スパゲティをゆでる。
- ⑤ゆであがったスパゲティを③のボールに入れ、焼き海苔をちぎり入れ、全体を混ぜ合わせる。
- ⑥皿に盛り、バジルを飾る。



栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
336	12.8	9.4	15	1.3	0.9