

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

ツナとブロッコリーと トマトの Pasta

調理時間
15分
1人分
約**627kcal**



※写真はイメージです。

春の旬食材



ブロッコリー

+

使ったのはコレ!



キュービー 3分クッキング
パスタを手作りオイルソース
しょうゆ&ペパー

ツナとブロッコリーとトマトのパスタ

材料/2人分

スパゲッティ……………200g
トマト……………1個
ブロッコリー……………1/3株
塩……………適量
キューピー サラダクラブ
ライトツナ(フレーク)…1袋(80g)
キューピー 3分クッキング
パスタを手作りオイルソース
しょうゆ&ペパー……………大さじ4

作り方

- ①ブロッコリーは小さめの小房に分ける。
- ②トマトはひと口大に切る。
- ③スパゲッティは塩を加えた熱湯で袋の表示通りゆでる。ゆであがる約1分前に①を加えて一緒にゆでる。
- ④フライパンに「キューピー 3分クッキングパスタを手作りオイルソースしょうゆ&ペパー」大さじ2を入れて火にかけ、②を加えてさっと炒める。
- ⑤④に③とツナを入れ、残りの「キューピー 3分クッキングパスタを手作りオイルソースしょうゆ&ペパー」を加えて全体をからめ、味をととのえる。