

# ケールとツナの和風パスタ



## < 材料 >

◎冷凍カットケール … 80g  
ツナ缶…1個 にんにく(みじん切り)…1片  
スパゲッティ…180g バター…15g  
めんつゆ…大さじ3 塩コショウ…適量

## < 作り方 >

- 1.湯を沸かし塩を入れスパゲッティを茹でる。
- 2.フライパンにバター、にんにくのみじん切りを入れ炒め香りが出たらケールを加え、少し湯を加える。
- 3.スパゲティが茹で上がったら2に入れ、めんつゆを加え塩コショウで味を整える。
- 4.皿に盛り付け、ツナを乗せて完成



Eastern Foods

イースタンフーズ株式会社